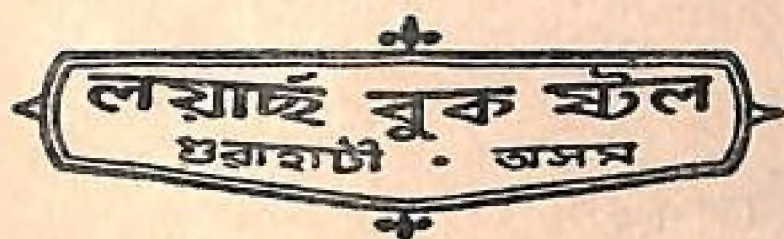


১১৮৬৮৮

ব্যৱহাৰিক মনোবিজ্ঞান

শ্ৰীভীমশেখৰ বৰুৱা



প্ৰকাশক :

শ্ৰীবিচিত্ৰনাৰায়ণ দত্তবৰুৱা, বি-এল প্ৰতিস্থিত

লয়াৰ্ছ বুক ষ্টল

গুৱাহাটী, অসম

দ্বিতীয় লয়াৰ্ছ প্ৰকাশ : ১৯৭৩

সৰ্বস্বত্ব সংৰক্ষিত প্ৰকাশকৰ

মূল্য : তিনিটকা মাত্ৰ

মুদ্ৰক :

শ্ৰীকালীচৰণ পাল

নবজীৱন প্ৰেছ

৬৬ গ্ৰে ষ্ট্ৰীট, কলিকতা-৬

দ্বিতীয় তাঙৰণ

‘মনোবিজ্ঞান’ নামেৰে এখন সৰু পুথি ১৯৪৮ চনত ছপোৱা হৈছিল। মনোবিজ্ঞানৰ সংজ্ঞাবোৰ কেনেকৈ প্ৰকৃততে ব্যৱহাৰত লগাই মনৰ উৎকৰ্ষ সাধন কৰিব পাৰি তাকে এই পুথিখনত ব্যাখ্যা কৰিবৰ চেষ্টা কৰা হৈছিল। সেইগতিকে সেই পুথিখনকে ‘ব্যৱহাৰিক মনোবিজ্ঞান’ নামকৰণ কৰি আৰু কিছু পৰিবৰ্ত্তিত কৰি দ্বিতীয় তাঙৰণ ছপোৱা হ’ল।

১৯৭৩

শ্ৰীভীমশেখৰ বৰুৱা

পাতনি

অসমীয়া ভাষাত মনোবিজ্ঞানৰ কিতাপ নাই, সেই গতিকে শ্ৰদ্ধেয় শ্ৰীযুত বঘুনাথ চৌধুৰী ডাঙৰীয়াই উদগনি দি মোক এই প্ৰবন্ধবোৰ লেখায় আৰু তেখেতে 'মনৰ কাৰখানা', 'মনৰ শক্তি', 'চিন্তাৰ সোঁত' আৰু 'চিন্তাৰাজ্য', এই চাৰিটা প্ৰবন্ধ 'জয়ন্তী' আৰু 'সুৰভি'ত প্ৰকাশ কৰিছিল।

যি বিজ্ঞানত মনৰ বিষয় চৰ্চা কৰা হয় তাকে মনোবিজ্ঞান (Psychology) বোলে। মনৰ কি কাম, কেনে ভাবে কাম কৰে, কেনেকৈ মনক সজ বাটেদি চলাব পাৰি ইত্যাদি মনোবিজ্ঞানত চৰ্চা কৰা হয়।

অসমীয়া পঢ়ুৱৈসকলক মনোবিজ্ঞান সম্বন্ধে জ্ঞাত কৰিবৰ উদ্দেশ্যেই এই কিতাপখন লেখা। মনোবিজ্ঞান চৰ্চা কৰিবৰ নিমিত্তে জ্ঞান-পিপাসু ছাত্ৰৰ কাৰণে লেখা নাই, সেই গতিকে ডাক্তৰ ফ্ৰয়েড, হেভলক্ এলিচ আদি ডাঙৰ ডাঙৰ মনস্তত্ত্ববিদসকলৰ মত ইয়াত আলোচনা কৰা নাই। যিমান সম্ভৱ বৈজ্ঞানিক শব্দও কমকৈ ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে।

ইংৰাজী প্ৰতিশব্দৰ লগত সামঞ্জস্য ৰাখিবৰ নিমিত্তে এই কিতাপত দিয়া মনোবিজ্ঞানৰ বৈজ্ঞানিক নামবোৰৰ কিতাপৰ শেষফালে এখন পৰিভাষা দিয়া হল।

গুৱাহাটী,

১৯৮৮।

শ্ৰীভীমশেখৰ বৰুৱা

সূচীপত্ৰ

১।	পাতনি			
২।	আলোচনা	১
৩।	মনৰ কাৰখানা	৮
৪।	চিন্তাৰ সোঁত	১৭
৫।	চিন্তা বাজ্য	২৪
৬।	মনৰ শক্তি	৪২
৭।	কল্পনা আৰু ব্যক্তিত্ব	৫৩
৮।	সপোন তত্ত্ব	৬৪
৯।	পৰিশিষ্ট	৭১

আলোচনা

মানুহ শান্তিকামী জীৱ। মানুহে সচৰাচৰ সুখ আৰু শান্তি মনৰ একেধৰণৰ অৱস্থা বুলি ভাবি সংসাৰত ধন-জন-সম্পত্তিৰ অধিকাৰী হৈয়ে সুখ তথা শান্তি লভিব বাঞ্ছা কৰে।

মানুহ বিপদগ্ৰস্ত হলে শান্তি বিচৰাতো স্বাভাৱিক, কিন্তু যেতিয়া সকলো ইপ্সিত বস্তু পাইও মানুহে শান্তি নাপায় আৰু কিবা বিচাৰে, তেতিয়াহে উপলব্ধি কৰে যে সুখ আৰু শান্তি দুটা মনৰ বেলেগ অৱস্থা। এই অৱস্থাতে উপনিষদৰ 'ততঃ কিম্' (ইয়াৰ পিচত কি) কথাষাৰ মনত খেলে।

মনক উপযুক্ত শিক্ষা দিলে বিবেচনাই মনক বুজনি দি শান্তি আনিবৰ চেষ্টা কৰে। এই শিক্ষাই বোধকৰো মানুহৰ চৰম শিক্ষা। এই শিক্ষা কেতিয়াও শেষ নহয়। আমি যিমানদিন বাঁচি থাকোঁ প্ৰতিদিনে নিত্য-নতুন তথ্য আমাৰ মনত খেলায় আৰু সেইভাৱেই আমাৰ দৈনন্দিন জীৱন শান্তিৰে চলিবৰ কাৰণে মনক উপযোগী কৰি লবৰ চেষ্টা কৰিব লাগে।

মনোবিজ্ঞানৰ সংজ্ঞাবোৰ জ্ঞাত হৈ স্বৰণ শক্তি, ব্যক্তিত্ব, মনৰ শক্তি আদিৰ উৎকৰ্ষ সাধন কৰি সংসাৰত উন্নতি পথত চলিবলৈ সূচল কৰি লোৱা আৱশ্যক। ল'ৰা-ছোৱালীক

সকতে এনেকুৱা শিক্ষা দিলে সিহঁতৰ মনোবৃত্তিৰ ক্ষুৰণ হবলৈ সূচল হয়।

‘মনোবিশ্লেষণ’ (Psycho-analysis) কথাষাৰ আজিকালি বৰ বেচি প্রচলন হোৱা দেখা গৈছে। এই প্রকৰণ আমি কিয় প্রয়োগ কৰা আৱশ্যক এটা সৰু কথা ভাবি চালেই গম পোৱা যায়। কেতিয়াবা এদিনৰ ভিতৰতে কেইবাজনো মানুহৰ লগত অসন্তুষ্টিৰ সৃষ্টি হয়, তেতিয়া নিজে দকৈ আৰু অকপটে ভাবি চোৱা উচিত নিজৰ আচাৰ ব্যৱহাৰ বা দৃষ্টি-ভঙ্গীৰ দোষত এনেকুৱা হৈছে নে কি? এই ধৰণে মনো-বিশ্লেষণৰ প্রয়োগ সকলো কথাতে প্রয়োগ কৰি চোৱা যুগুত। কোনো কামত অকৃতকাৰ্য্য হলে নাইবা কাৰোবাৰ-পৰা বেয়া ব্যৱহাৰ পালে মনত খং উঠে, নাইবা ধিকাৰ লাগে বা হতাশ হোৱা যায়। তেতিয়া মনস্থিৰ কৰি নিজৰ কাৰ্য্য-পদ্ধতি বিশ্লেষণ কৰি চাবৰ চেষ্টা কৰিলে নিজৰো বহুতো দোষ ওলাই পৰে। তেতিয়া কি কাৰণত কামত অকৃতকাৰ্য্য হোৱা গ’ল বা আনে কিয় কঠুৱা ব্যৱহাৰ কৰিছিল জানিব পৰা যায়। কিন্তু এটা কথা লগতে মনত ৰখা উচিত যে এই ধৰণৰ আত্মবিশ্লেষণ প্রয়োগ আত্মগ্লানিৰ কাৰণে নহয়, বৰঞ্চ নিজৰ মানসিক উন্নতি আৰু শান্তিৰ কাৰণেহে।

বহুত সময়ত কথা কৈ থাকোঁতে লক্ষ্য কৰা যায় যে যাৰ লগত কথা পতা হৈছে তেওঁ আওকাণ কৰিছে। তেতিয়া ভাবি চোৱা উচিত যে কথা পাতি মানুহজনক

আমনি কৰা হৈছে নে কি? নাইবা অবান্তৰ কথা কোৱা হৈছে নে কি? সেইভাৱে আৱশ্যক হলে কথা পতা বন্ধ কৰা ভাল।

কুসংস্কাৰেও আমাৰ মনৰ উন্নতিৰ পথত বহুত বাধা জন্মায়। মনৰ উৎকৰ্ষ সাধন কৰিব পাৰিলে অযথা কুসংস্কাৰবোৰ দূৰ কৰা সহজ হয়। কাউৰীয়ে কাৰো ফালে চাই কা, কা কৰি মাতিলে কিছুমান মানুহে অমঙ্গলৰ চিন বুলি ভাবি মনত খুইতুহাঁই থাকে। কাউৰীয়ে অইন কাৰণতো তেনেকৈ মাতে। জ্ঞানী আৰু চিন্তাশীল লোকসকলে কুসংস্কাৰৰপৰা অব্যাহতি পাবলৈ চেষ্টা কৰাৰ ফলতে মনো-বিশ্লেষণ আদি মনোবিজ্ঞানৰ শাখা-প্রশাখা গঢ়ি উঠিছে। কুসংস্কাৰো মনৰ একপ্ৰকাৰ দুৰ্বলতা।

শু আৰু কু-ৰ টনা-আজোৰা সময়খিনিয়েই মানুহৰ জীৱন। ‘জীৱন কি?’ বুলি সোধাত স্বামী বিবেকানন্দই কৈছিল—জীৱন সংপথত চলিবৰ বাজ্জাক কুভাৱে দমাই কু-পথলৈ আনিবৰ চেষ্টা কৰা টনা-আজোৰা সময়খিনিয়েই জীৱন। গীতাতো অৰ্জুনে শ্ৰীকৃষ্ণক সুধিছিল—মানুহে ভাল পথত থাকিবৰ চেষ্টা কৰিলেও কিয় এক অদৃশ্য শক্তিয়ে তেওঁক বেয়া পথলৈ নিবলৈ চেষ্টা কৰি থাকে।” এই কাৰণেই মনোবিজ্ঞানৰ সংজ্ঞাবোৰ জ্ঞাত হৈ আৰু কামত খটাই জীৱন পথ সূচল কৰি লবৰ চেষ্টা কৰা উচিত।

অতীজৰেপৰা মানুহে যিমান কথা কৈ আহিছে সেই

শব্দবোৰ আকাশত পুঞ্জীভূত হৈ আছে। স্বৰৰ কেতিয়াও বিনাশ নাই। বৈজ্ঞানিকসকলে এই সিদ্ধান্তত উপনীত হৈছে যে যদি আকাশত পুঞ্জীভূত হৈ থকা শব্দবোৰ ৰেকৰ্ড কৰিব পৰা যন্ত্ৰ আৱিষ্কাৰ কৰিব পৰা যায় তেনেহলে খ্ৰীষ্টীশস্বৰদেৱ, খ্ৰীষ্টীমাধৱদেৱ, ভগৱান বুদ্ধ আদিৰ কণ্ঠস্বৰ বৰ্ত্তমান যুগৰ মানুহেও শুনিব পৰা সম্ভৱ হ'লহেঁতেন। ঠিক তেনেকৈয়ে চিন্তাৰাশিৰো বিনাশ নাই। আকাশত নানা জনৰ নানা ধৰণৰ চিন্তাৰাশি পুঞ্জীভূত হৈ আছে। যোগী-ঋষিসকলে বেডিঅ' ষ্টেচনৰপৰা বাৰ্ত্তা প্ৰচাৰ কৰাৰ দৰে অতীজৰেপৰা নানান সংচিন্তা প্ৰচাৰ কৰি আছে। যেনেকৈ বেডিঅ'ত ওৱেভলেণ্ছ মিলাই দিলেই বিশেষ কেন্দ্ৰৰ বাৰ্ত্তা শুনিব পাৰি তেনেকৈ আমি যি ধৰণৰ চিন্তা কৰিবৰ চেষ্টা কৰোঁ আমাৰ কেউফালে পুঞ্জীভূত হৈ থকা সেই ধৰণৰ চিন্তাৰাশি আমাৰ অৰ্দ্ধচৈতন্য মনত আঘাত কৰেহি।

নিজৰ কাৰ্য্য-প্ৰণালী অলপ দকৈ ভাবি চালেই দেখা যায় যে বহুত সময়ত আচৰিতভাৱে বহুত জটিল প্ৰশ্নৰ সমিধান আপোনা-আপুনি আমাৰ মনৰ কোণতে ওলাই পৰে। এচাম জ্ঞানীলোকৰ বিশ্বাস যে কিছুমান অশৰীৰী শুদ্ধ আত্মাই শূন্যত ঘূৰি ফুৰে আৰু এই অশৰীৰী আত্মাবোৰেই বহুত সময়ত মানুহৰ অৰ্দ্ধচৈতন্য মনত নানান জটিল প্ৰশ্নৰ সমিধান যোগায়।

কেতিয়াবা কিতাপ পঢ়ি থাকোঁতে কোনো এটা টান

শব্দ পালে অভিধানত সেই শব্দটোৰ অৰ্থ চাবৰ ইচ্ছা হয়। যদি হেলাতে শব্দটোৰ অৰ্থ পোৱা নাযায় তেনেহলে আচৰিতভাৱে সেই শব্দটো দিনটোৰ ভিতৰত কেইবাবাৰো আন আন ঠাইত চকুত পৰে।

মন্ত্ৰ জপ কৰা কথাটোও বহুতে শ্ৰদ্ধাৰ চকুৰে চাব নোখোজে। মহাপুৰুষসকলে একোটা সং চিন্তা কোটি কোটি বাৰ জপ কৰি বেতাৰ বাৰ্ত্তা প্ৰচাৰ কৰাৰ দৰে চিন্তাবাজ্যত এৰি দিয়ে। এনেকুৱা সং চিন্তা অহৰহ আমাৰ চাৰিওফালে ঘূৰি ফুৰিছে। আমি তেনেকুৱা এটা মন্ত্ৰ শ্ৰদ্ধাৰ সহিত আওৰালে আমাৰ চাৰিওফালে ঘূৰি ফুৰা সেই চিন্তাৰাশিৰ লগত আমাৰ চিন্তাৰাশিৰ সংযোগ হয়।

মনোবিজ্ঞান আজি অলপ দিনৰ পৰাহে আমাৰ দেশৰ জনসাধাৰণৰ মাজত প্ৰচলন হব ধৰিছে, কিন্তু পাশ্চাত্যৰ বহুত পণ্ডিতে মুক্তকণ্ঠে স্বীকাৰ কৰিছে যে পাতঞ্জলিৰ দৰ্শনত বহুত প্ৰমাণ আছে যে অতীজতে ভাৰতবৰ্ষত মনোবিজ্ঞানৰ চৰ্চ্চা যথেষ্ট হৈছিল। মনোবিশ্লেষণ আদি মনোবিজ্ঞানৰ শাখা-প্ৰশাখাবোৰ বহুত নিদৰ্শন আছে। পাতঞ্জলিৰ দৰ্শন ব্যৱহাৰিক মনোবিজ্ঞানতে শেষ হোৱা নাই। তেওঁৰ 'প্ৰত্যাহাৰ' প্ৰয়োগ মনক বাহিৰৰ সকলো অনুভূতিৰপৰা আঁতৰ কৰি গভীৰ চিন্তা কৰাৰ প্ৰণালী দেখুৱাইছে। তেওঁ দেখুৱা পদ্ধতি হৈছে—চৈতন্য আৰু অৰ্দ্ধচৈতন্য মন দুয়োক আঁতৰ কৰি উৰ্দ্ধচৈতন্য মনত (বা অধঃচৈতন্য) কোনো

চিন্তা গভীৰভাৱে কেন্দ্ৰীভূত কৰি আত্মাৰ উন্নতিৰ চেষ্টা কৰা। শঙ্কৰাচাৰ্য্যৰ বেদান্তৰ টোকাতে মনোবিজ্ঞানৰ নিদৰ্শন যথেষ্ট পোৱা যায়।

মনোবিজ্ঞানৰ আৰু এটা শাখাৰ আজিকালি গৱেষণা চলি আছে। সেইটো হৈছে—মানুহৰ বক্তৃতা সঞ্চালন, স্নায়ু আৰু গ্ৰন্থি-মণ্ডলীত মনে কিভাৱে প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰি মানুহৰ সুখ-দুখ, স্বাস্থ্য আদি নিয়ন্ত্ৰণ কৰে। কিছুমান পণ্ডিতে ঠিৰাংকৈ কয় যে কঠিন ৰোগ বা পুৰণি ৰোগৰ উৎপত্তি হয় মনৰ বিকাৰত; যেনে—অতিপাত ক্ৰোধ, দুশ্চিন্তা, উৎকণ্ঠা, উদ্বেগ আদি। উৎকণ্ঠা বা পুৰণি ৰোগৰ চিকিৎসা আৰম্ভ কৰাৰ লগতে আজিকালি বিশেষজ্ঞসকলে ৰোগীক প্ৰথমতে আবেগ, উত্তেজনা দমন কৰিবলৈ উপদেশ দিয়ে।

আৰ্থিক অনাটন, বেমাৰ-আজাৰত নাইবা সংসাৰৰ নানান বেমেজালিত উদ্বেগ, উৎকণ্ঠাই মানুহক আগুৰি ধৰে এনে নহয়, সচ্ছল অৱস্থা, স্বাস্থ্যৱান মানুহ, নিঃসঙ্গ জীৱন, এলেছৰা জীৱন ধাৰণতো উৎকণ্ঠা, উত্তেজনা আদি সৃষ্টি হয়। এনে বিমোৰ অৱস্থাত পৰিলেই মানুহে জীৱনত হতাশ হয় আৰু কিছুমানে ভগৱানৰ শৰণাপন্ন হয়।

কোনো কবিতা, গীত, সুন্দৰ দৃশ্য, মলয়াৰ বা আদিয়েও মনত প্ৰফুল্লতা বা শান্তি আনিব পাৰে। এডমণ্ড্ বার্কৰ ‘চাবলাইম্ এণ্ড্ বিউটিফুল্’ (মহান আৰু সুন্দৰ) কিতাপত এই ধৰণৰ সুন্দৰ উপদেশ পোৱা যায়। মনত বেজাৰ

লাগিলে কেতিয়াবা কুকুৰ বা মেকুবী পোৱালিয়ে খেলি থকা দেখিলেও বিমল আনন্দৰ সঞ্চাৰ হয়। মনত হতাশ ভাব আহিলে কেতিয়াবা মলয়াৰ বা লাগিলে মনটো হঠাতে পাতল হয়। এনেকুৱা প্ৰকৰণ প্ৰয়োগ কৰিলে বক্তৃতা-চলাচল, গ্ৰন্থি, স্নায়ু-মণ্ডলীৰ কাম নিয়মিতভাৱে চলি মনত প্ৰফুল্লতা আনিব পাৰে। উত্তেজনা বেচি হলে বিবেচনা শক্তি ভোঁতা হয়, তেতিয়া এডমণ্ড্ বার্কৰ পদ্ধতিয়ে বহুত সময়ত মনস্থিৰ কৰিবলৈ সহায় কৰে।

সুখ, দুখ মনৰ বিভিন্ন অৱস্থা। মনক উপযুক্ত শিক্ষা দিলে নানান দুঃখ-কষ্টৰ মাজতো অন্তৰৰপৰা শান্তিৰ উদ্ৰেক হবৰ সম্ভৱ হয়। গীতাত কৈছে—

“নিশ্চল যিদৰে দীপ নিৰ্বাত স্থানত
সুস্থিৰ সিদৰে চিত্ত যোগীৰ ধ্যানত।”

—প্ৰশান্ত মূৰ্ত্তি

বাহিৰৰ চাকচিক্য আৰু বং-ধেমালিয়ে মনত শান্তি পাবৰ নিমিত্তে সহায় কৰিব পাৰে কিন্তু অন্তৰৰপৰা নিজে নিজেই শান্তি লভিব নোৱাৰিলে বাহিৰৰ চাকচিক্যই শান্তি দিয়া টান।

এই ‘আলোচনা’ প্ৰবন্ধটো দাৰ্শনিক পণ্ডিত শ্ৰীযুত বাধিকানন্দ চৌধুৰীদেৱে চকু ফুৰাই দিয়া বাবে তেখেতক আন্তৰিক শলাগ আৰু শ্ৰদ্ধা জনোৱা হ’ল।

গুৱাহাটী

৫।৭।৬৮

}

শ্ৰীভীমশেখৰ বৰুৱা

মনৰ কাৰখানা

মানুহৰ অনুভূতিৰ স্থান মন। মানুহে যি ইন্দ্রিয়ৰ দ্বাৰা চিন্তা কৰে, শ্রবণ কৰে, তৰ্ক কৰে তাকে মন বোলে। মন ইন্দ্রিয়বোৰৰ ওপৰৰ বজা।

ইন্দ্রিয়বোৰক সাধাৰণতে তিনি ভাগে ভগাব পাৰি; যেনে—জ্ঞানেন্দ্রিয়, কৰ্ম্মেন্দ্রিয় আৰু অন্তৰেন্দ্রিয়।

চকু, কাণ, নাক, জিহ্বা, মুখ আদি জ্ঞানেন্দ্রিয়; হাত, ভৰি, শ্বাস-নলী আদি কৰ্ম্মেন্দ্রিয় আৰু মন, বুদ্ধি, চিত্ত আদিক অন্তৰেন্দ্রিয় বোলে।

মনে ৰাজ্য চলাবৰ সুবিধাৰ নিমিত্তে তিনি ভাগ হৈ কাম কৰে; যেনে—চৈতন্য মন (Conscious mind), অৰ্দ্ধচৈতন্য মন (Subconscious mind) আৰু আত্মবোধ মন (Super-conscious mind)। চৈতন্য মনৰ লগত বুদ্ধিয়ে কাম কৰে, সেই গতিকে ইয়াৰ আন এটা নাম বুদ্ধিস্থৰক মন (Intellectual mind)। অৰ্দ্ধচৈতন্য মনৰ লগত সহজ জ্ঞানে (Instinct) কাম কৰে আৰু আত্মবোধ মনৰ লগত আত্মজ্ঞানে (Intuition) কাম কৰে।

বহুত সময়ত আমি লক্ষ্য কৰোঁ, হয়তো কিতাপ পঢ়ি আছোঁ কিন্তু মনত অইন কিবা এটা কথা আমাৰ অজ্ঞাতসাৰে

খেলি আছে। অথচ অলপ সচেতন হলেই গম পাওঁ, মনে অইন কিবা এটা কথাও লগে লগে ভাবি আছে। এই অজ্ঞাতসাৰে কৰা কামটোৱেই অৰ্দ্ধচৈতন্য মনৰ কাম। আমি টোপনি গলে চৈতন্য মনে জিৰণি লয় কিন্তু অৰ্দ্ধচৈতন্য মনে অহৰহ নানা চিন্তা কৰি থাকে। সেই গতিকে অৰ্দ্ধচৈতন্য মনক মনৰ কাৰখানাও বুলিব পাৰি। এই কাৰখানাৰ বিষয়ে আমি কিয় জনা উচিত তাৰ ঘাই কাৰণ হৈছে—

১। আমাৰ অজ্ঞাতসাৰে অৰ্দ্ধচৈতন্য মনত নানা ভাবৰ উদয় হয় আৰু এই ভাববোৰেই বহুত সময়ত আমাৰ সুখ-দুখৰ কাৰণ হয়।

২। টোপনিত অৰ্দ্ধচৈতন্য মনে নানা প্ৰশ্ন মীমাংসা কৰে।

৩। অৰ্দ্ধচৈতন্য মনে আমাৰ স্বভাৱ-চৰিত্ৰৰ ওপৰত যথেষ্ট প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰে।

ইয়াত বাদেও অৰ্দ্ধচৈতন্য মনৰ কাম হৈছে অভিজ্ঞতাৰপৰা পোৱা জ্ঞানবোৰ পূঁজি কৰি ৰখা, সোঁৱৰাই দিয়া আৰু অপৈণত ভাববোৰ আগৰ অভিজ্ঞতাৰপৰা পোৱা জ্ঞানৰ লগত আলোচনা কৰি পৈণত কৰি দিয়া।

চকু, কাণ আদি ইন্দ্রিয়ৰ সহায়েৰে চৈতন্য মনে জ্ঞান আৰ্জ্জন কৰে, অৰ্দ্ধচৈতন্য মনে সেইবোৰ পূঁজি কৰি থৈ দিয়ে। জ্ঞান আৰ্জ্জোতে যিমান যত্ন লওঁ সিমান পৰিপাটিকৈ অৰ্দ্ধচৈতন্য মনে সজায় থয় আৰু চৈতন্য মনৰ দৰকাৰ অনুযায়ী যোগান ধৰে।

মনৰ কাৰখানাত অহৰহ আলোচনাৰ ফলত মানুহৰ আৰু এক প্ৰকাৰ চৈতন্যৰ উদয় হয়। এই চৈতন্যকে আত্ম-বোধ মন বোলে। দৈনন্দিনৰ ঘটনাদি আত্মবোধ মনৰ কামৰ উদাহৰণ দিয়া বৰ টান। এক কথাত কবলৈ গলে যিবোৰকে প্ৰত্যুতপন্নমতিত্বৰ কাম বুলি অভিহিত কৰোঁ সেইবোৰেই আত্মবোধ মনৰ কাম।

অৰ্দ্ধচৈতন্য মনৰ কামবোৰ কেইবা ভাগেও ভগাব পাৰি—

১। কিছুমান প্ৰশ্নৰ উত্তৰ অৰ্দ্ধচৈতন্য মনে তৎক্ষণাত দিয়ে; যেনে $৭ \times ৯ = ৬৩$ । যদিও কোনোবা কালতে নেওঁতা পঢ়িছিলোঁ তথাপি এতিয়াও নেওঁতাখন জিভাৰ আগতে আছে। ইয়াৰ কাৰণ হৈছে নেওঁতাৰ ব্যৱহাৰ কৰোঁতে কৰোঁতে অভ্যাসত পৰিণত হৈছে।

২। কোনো কোনো প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দিওঁতে সময় লাগে, যেনে—কোন চনত আমেৰিকা আৱিষ্কাৰ হৈছিল? উত্তৰটো মনৰ কাৰখানাৰ একোণত পৰি আছে, তাৰপৰা বাচি উলিয়াওঁতে সময় লাগিল।

৩। অন্য কথাৰ সহায়েদি কোনো কথা স্মৰণ কৰা। হয়তো চহ্মা যোৰ বিচাৰি জেপত নাপালোঁ কিন্তু যেতিয়া গুৰিৰপৰা ভাবিবলৈ আৰম্ভ কৰিলোঁ, তেতিয়া মনত পৰিল, দোকানতেই মই শেষ বাৰ চহ্মা যোৰ ব্যৱহাৰ কৰিছিলোঁ; তাতে চহ্মা যোৰ পৰি আছে।

৪। কোনো এটা কথা বহুত দিন আগেয়ে পঢ়িছিলোঁ;

কিন্তু বহুত চেষ্টা কৰিও স্মৰণ কৰিব নোৱাৰিলোঁ। এনেকুৱা কথাবোৰ অৰ্দ্ধচৈতন্য মনক ছকুম দি স্মৰণ কৰিব পাৰি। যেতিয়া কোনো কথা বহুতপৰ ভাবিও মনত নপৰে তেতিয়া নিজৰ মনতে এটা সময় ঠিক কৰি—মোক এক ঘণ্টাৰ পিচত এই প্ৰশ্নৰ উত্তৰ লাগে বুলি অন্য কাম হাতত লব লাগে, আৰু বৰ আচৰিত ৰকমে ঠিক সেই নিৰ্দিষ্ট সময়ত সেই কথাৰ মনত পৰেহি।

৫। অলপ সময়ৰ ভিতৰতে কোনো অপৈণত ভাৱ মনৰ কাৰখানাত দি পৈণত কৰি লব পাৰি। হয়তো কোনো এটা ভালকৈ নজনা বিষয়ত ৰচনা এখন লিখিব লাগে। সেই বিষয়ৰ কিছুমান কিতাপ আনি পঢ়ি আৰু প্ৰয়োজনীয় কথা লেখি লৈ কিছু সময় ৰচনা লেখা কথাটো পাহৰিবৰ নিমিত্তে অন্য কাম হাতত লব লাগে, নহয়তো ফুৰিবলৈ ওলাই যাব লাগে। পিচত লেখিবলৈ বহিলে, সেই বিষয়ত আগৰপৰাই অভিজ্ঞৰ নিচিনা অতি আয়াসতে ৰচনাখন লেখা হব।

৬। কেতিয়াবা দেখা যায় কোনো এটা কথা বহুত চেষ্টা কৰিও মনত নপৰিল কিন্তু গা ধুব ধৰোঁতে হঠাৎ মনত পৰিল। হয়তো কাৰখানাত একোণত পৰি আছিল, বিচাৰি উলিয়াওঁতে সময় লাগিল।

৭। নতুনকৈ শিকা কথাবোৰ অভ্যাসত পৰিণত কৰিবৰ নিমিত্তে অৰ্দ্ধচৈতন্য মনে মাজে মাজে চৈতন্য মনৰ ওচৰত দাঙি ধৰে। আমাৰ অজ্ঞাতসাৰে অৰ্দ্ধচৈতন্য মনে এইভাৱে

সকলো নতুন কথাৰে সহজ অভ্যাসত পৰিণত কৰে। এই নিমিত্তে কেতিয়াবা কেতিয়াবা কোনো কথা লুকাব গলেও টপ্ কৰে ধৰা পৰে। যদি কোনোৱে কয় তেওঁ তাক খেলিব নাজানে তেনেহলে তেওঁক তাকৰ পাত কেইটামান হাতত লবলৈ দি অলপ ভালকৈ লক্ষ্য কৰিলেই বুজিব পৰা যাব তেওঁ তাক খেলিব জানে নে নাজানে। তেওঁ মুখেদি কৈছে তাক খেলিব নাজানে কিন্তু তেওঁৰ হাতখনে অভ্যাসবশতঃ তাকৰ পাত কেইটা পৰিপাটিকৈ সজাই লৈছে।

৮। সংস্কৃত ফুৰি আমি যি ভাল আচাৰ-ব্যৱহাৰ শিকোঁ, অৰ্দ্ধচৈতন্য মনে সেইবোৰ ভালকৈ সজাই লৈ লাহে লাহে আমাৰ অভ্যাসত পৰিণত কৰি দি চৰিত্ৰ গঠন কৰে।

৯। চৈতন্য মনক ঠিকভাৱে চলালেই অৰ্দ্ধচৈতন্য মনে ঠিকমতে কাম কৰে; কিন্তু তাকে নকৰি যদি মাজে মাজে অৰ্দ্ধচৈতন্য মনে কিভাৱে কাম কৰিছে বিচাৰি চাওঁ তেনেহলে, শিপা গজিছে নে নাই চাবৰ নিমিত্তে উঘালি চোৱা গছৰ ডালটোৰ কলমৰ নিচিনা অৱস্থা হব।

১০। কেতিয়াবা কেতিয়াবা দেখা যায় কোন এটা প্ৰশ্নৰ বহুত চেষ্টা কৰিও মীমাংসা কৰিব নোৱাৰি শুই পৰিলোঁ। সাৰ পাই দেখোঁ যে প্ৰশ্নটো সমিধান হৈ আছে। ইয়াৰ-পৰা বুজা যায়, আমি টোপনি গলেও মনৰ কাৰখানা বন্ধ নাথাকে বৰং তেতিয়া কাৰখানাৰ কাম বেচিকৈ হৈ চলে।

যেনেকৈ কাৰখানাবিলাকৰ বাহিৰৰপৰা চুঙাটোহে দেখা

যায় ঠিক তেনেকৈ মনৰ সৰু অংশ (চৈতন্য মন) এটাহে বাহিৰত পৰিদৃষ্ট হয়, ভিতৰতহে সকলো।

এতিয়া কথা হ'ল, অৰ্দ্ধচৈতন্য মনক কি কৰিম? একো নালাগে, কেৱল ইয়াৰ ক্ৰিয়া-পদ্ধতি সম্বন্ধে আমি জানিলেই যথেষ্ট হব। কাৰণ অৰ্দ্ধচৈতন্য মন এটা বেলেগ বস্তু নহয়, চৈতন্য আৰু অৰ্দ্ধচৈতন্য মন দুয়ো লগ লাগিলেহে কাম কৰে। যদিও অৰ্দ্ধচৈতন্য মন আমাৰ শাসনৰ বাহিৰে তথাপি উপাদান সামগ্ৰীৰ নিমিত্তে সদায় চৈতন্য মনৰ মুখাপেক্ষী হৈ থাকে। চৈতন্য মনক সজ-পথত (ভাল খোৱাক) গঢ়ি তুলিলেই অৰ্দ্ধচৈতন্য মনে আপোনা-আপুনি সজপথে ঢাল খাব।

অৰ্দ্ধচৈতন্য মন এটা বৃহৎ কাৰখানা। ইয়াত অধ্যক্ষ, মহাফেজ (Record-Keeper), ফটোগ্ৰাফাৰ, শব্দ, ভাণ, স্পৰ্শ, স্বাদ লিপিবদ্ধ কৰোঁতা (Sound, Smell, Touch, and Test Recorders) আমোলা আদি কাল্পনিকভাৱে আছে। স্বৰ্গ শক্তিয়ে এওঁলোকৰ মাজত লগুৱাৰ কাম কৰে।

এখন ছবি দেখি মনত ভাল লাগিলেই অৰ্দ্ধচৈতন্য মনৰ ফটোগ্ৰাফাৰে ফটো তুলি অধ্যক্ষৰ হাতত দিয়ে। অধ্যক্ষই মহাফেজৰ হাতত ছবিখন ভালকৈ আলমাৰিত থব দিয়ে। বহুত দিনৰ পিচত সেই ছবিখনৰ কথা মনত পৰিলে ততালিকে স্বৰ্গশক্তিয়ে গৈ এই ছবিখনৰ কথা কয়, অধ্যক্ষই মহাফেজক আদেশ দি সেই ছবিখন আনি মানস পটত দাঙি ধৰে। এইদৰেই বহুত দিন আগেয়ে শুনা গান এটা মনত উদয়

হলেই শ্ৰবণ শক্তিয়ে অধ্যক্ষক কয়। অধ্যক্ষই মহাফেজক সেই গানৰ ৰেকৰ্ডখন বজাই শুনাবলৈ কয়। পছম ফুলৰ কথা মনত হলেই কাল্পনিক পছম ফুলৰ ভ্ৰাণ আনি নাকৰ ওচৰত ধৰেহি। বৰক কেনে চোঁচা মনত কৰিলে বৰফ আনি মানস পটত দাঙি ধৰেহি। এই ধৰণৰ শ্ৰবণ শক্তিৰ বেলেগ বেলেগ নাম আছে, যেনে—ভ্ৰাণ স্মৃতি, দৰ্শন স্মৃতি, স্পৰ্শ স্মৃতি, স্বাদ স্মৃতি, শব্দ স্মৃতি।

অৰ্দ্ধচৈতন্য মনত এটা গবেষণাগাৰও আছে, তাতে বিশেষজ্ঞ-বিলাকে বহি দিনে-ৰাতিয়ে গবেষণা কৰি থাকে। কোনো এটা বিষয়ত বহুত পৰ চিন্তা কৰি মীমাংসা কৰিব নোৱাৰিলে অৰ্দ্ধচৈতন্য মনত পেলাই দিলে অৰ্থাৎ সেই চিন্তাটো গভীৰ-ভাৱে মনত চিন্তা কৰিবলৈ বিষয়টো গবেষণাগাৰত পেলাই দিয়ে। বিশেষজ্ঞসকলে আগৰ অৰ্জ্জা অভিজ্ঞতা আৰু পঢ়া-শুনা কৰা আদি জ্ঞানৰ সহায়ত গবেষণা কৰি মীমাংসা কৰে আৰু সমাধান হলে আত্মজ্ঞানৰ (Intuition) সহায়ত চৈতন্য মনৰ আগত দাঙি ধৰে।

আমাৰ অজ্ঞাতসাবে আৰু আমাৰ অলক্ষিতে এই কথা কেইবাৰ কেইবা ঠাইতো ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে। ইয়াতে তাৰ অলপ আলোচনা কৰা আৱশ্যক।

তিনিটা ভাগৰ সমষ্টি লৈ এটা মানুহ; যেনে—শৰীৰ, মন আৰু আত্মা।

শৰীৰ—শৰীৰে সদায় শৰীৰৰ সুখ, দুখ আদি মনৰ জৰিয়তে

উপভোগ কৰে। মনেই অহৰহ এই ধৰণৰ চিন্তাৰ খোৰাক যোগায়। যেনে—মনতে ভবা যায়—আজি ডাৰৰীয়া বতৰ, শোৱা যাক, আবেলি গান শুনিবলৈ যাব লাগে, বা আঙ্গুলি কাটিলে দুখ পায় ইত্যাদি।

মন—মনে শৰীৰৰ সুখ-দুখৰ কথাৰ চিন্তাৰ খোৰাক দিয়াৰ বাহিৰেও আৰু কিছুমান কথা চিন্তা কৰে। যেনে—পৰীক্ষাত পাছ হলে আনন্দ উপভোগ কৰা যায়; মানুহ মৰিলে মনত দুখ লাগে অথচ এই ধৰণৰ সুখ-দুখৰ শাৰীৰিক অনুভূতি নাই। এইভাৱে মনে কু-ভাব বা সু-ভাবৰ চিন্তা দিও মনতে সুখ-দুখৰ কল্পনা কৰে। সেই গতিকে সুখ আৰু দুখ দুটা মনৰ বিভিন্ন অৱস্থা মাথোন।

আত্মা—সৎপথত থাকিবলৈ অন্তৰৰ প্ৰেৰণা।

আত্মাক বহুতে ঈশ্বৰৰ ফুলিঙ্গ, বুলিও আখ্যা দিয়ে আৰু ধৰ্ম্মমতে ইয়াৰ বহুত ৰকমৰ ব্যাখ্যা কৰিছে।

দেখা যায় ‘মই’ বোলোঁতে মোৰ শৰীৰো নহয় মনও নহয়—আত্মাহে। কাৰণ আমি প্ৰায়েই কওঁ—

‘মোৰ গা ভাল নহয়।’

‘মোৰ মনটো ভাল নহয়।’

প্ৰায়েই আমি অনুভৱ কৰোঁ মনে এটা কাম কৰিবলৈ ইচ্ছা কৰিছে কিন্তু অন্তৰৰ ভিতৰৰপৰা কোনোবাই বিড়িয়াই সেই কামটো কৰিবলৈ হাক দিছে। এই হাক দিয়া কামটোই

বিবেকৰ। সঁচা-মিছা, ভাল-বেয়াৰ পাৰ্থক্য কৰিবৰ মানুহৰ এটা গুণ আছে, সেই গুণটোই বিবেক। মনে সেই কামটো ভাল বুলি বহুত যুক্তি দেখুৱায় কিন্তু বিবেচনা বুলি মানুহৰ এটা গুণ আছে—বিবেচনাই তৰ্ক কৰি, যুক্তি দেখুৱাই সেই কামটো বেয়া বুলি প্ৰতিপন্ন কৰে। বিবেকে অহিনিশি মনৰ ছৰাৰত প্ৰহৰীৰ দৰে থাকি আমাৰ জ্ঞাত বা অজ্ঞাতসাৰে কোনো বকমৰ বেয়া ভাব বা কামনা মনত যাতে সোমাব নোৱাৰে তাৰ চেষ্টাত থাকে।

মানুহৰ অন্তৰত অনবৰত স্ন আৰু কু-ভাবৰ যুদ্ধ হৈ থাকে। স্ন-ভাবে সদায় ভালৰ ফালে চলাবৰ চেষ্টা কৰে, কু-ভাবে বেয়াৰ ফালে টানিবৰ চেষ্টা কৰে। স্ন-ভাবৰ চালকক আত্মা আৰু কু-ভাবৰ চালকক চয়তান কোৱা হয়।

চিন্তাৰ সোঁত

মানুহৰ মনত অনবৰত নানা চিন্তা লানি লাগি পানীৰ সোঁতৰ দৰে বৈ থাকে। চিন্তা-ধাৰা পৰ্যালোচনা কৰিলে দেখা যায়, ইটোৰ পিছত সিটো চিন্তা অনুক্ৰমে (In order of sequence) লানি লাগি থাকে। এনেকৈ চিন্তাবোৰ লগ লগাৰো কিছুমান সূত্ৰ আছে। সেই সূত্ৰবোৰক ভাৱৰ সম্বন্ধ (Association of ideas) বোলে। ভাৱৰ সম্বন্ধক ঘাইকৈ পাঁচ ভাগে ভগাব পাৰি; যেনে—সাদৃশ্য, পূৰক, বৈপৰীত্য, আনুষঙ্গিক আৰু সংযোজক।

সাদৃশ্য—তিনি ধৰণৰ হব পাৰে; যেনে—অৰ্থ-সাদৃশ্য, শব্দ-সাদৃশ্য আৰু শ্ৰেণী-সাদৃশ্য।

১। গছ, বৃক্ষ, তুখীয়া, দৰিদ্ৰ আদি অৰ্থ-সাদৃশ্য।

২। গান, মান, ভাল, কাল, আদি শব্দ-সাদৃশ্য।

৩। আঁহত, বট ছয়ো ডাল গছ, এতেকে এইবোৰো এই পৰ্যায়তে পৰে। চকী বোলোতে মেজৰ কথাও মনত পৰিব পাৰে কাৰণ ছয়োখন ঘৰৰ সঁজুলি।

পূৰক—কোনো বস্তুৰ নাম মনত পৰিলেই লগে লগে সেই বস্তুটোৰ দোষ, গুণ বা কোনো এটা অংশ নাইবা গোটেই শ্ৰেণীসমূহৰে কথা মনত পৰিব পাৰে; যেনে—

পাব	}	ধুতি	}	গুৱাহাটী
চবাই		কাপোৰ		চহৰ
উবা		পিন্ধা		ধুনীয়া
বগা		বগা		পাণবজাৰ
ঠোট		পাবি		কলেজ

কিছুমান বস্তুৰ অংশ নথকাও হ'ব পাৰে। যেনে :—

নীল	}	মাত	}	কাণত তালু লগা।
বং		চিঞৰ		

বৈপৰীত্য—কোনো এটা বস্তু বা বিষয়ৰ ওলোটো ; যেনে—

যুদ্ধ—শান্তি	পোহৰ—আন্ধাৰ
টান—ঢিলা	সবল—দুৰ্বল
উত্তৰ—দক্ষিণ	পূৰ—পশ্চিম
দিন—ৰাতি	

আনুৰাগিক—ছটা বস্তু বা কথাৰ ইটোৰ অবিহনে সিটো হ'ব নোৱাৰে, এতেকে এটা ওলালেই সিটো ওলাবই লাগিব ; যেনে—

শিক্ষক—ছাত্ৰ	তলা—চাবি
ফটো—কেমেৰা	

পৰিণাম আৰু কাৰণও এই পৰ্যায়তে পৰে ; যেনে—

বেমাৰ—দুৰ্বল	চিত্ৰকৰ—ছবি
পৰিশ্ৰম—ভাগৰ	গ্ৰন্থকাৰ—কিতাপ

সংযোজক—পৰস্পৰ কোনো প্ৰকাৰৰ সম্বন্ধ নথকা ছটা কথা বা বস্তু। কোনো বিশেষ কাৰণৰ নিমিত্তে ছয়োটাৰ মাজত সম্বন্ধ গঢ়ি উঠি ইটোৰ কথা মনত পৰিলেই সিটো মনত পৰে ; যেনে—

লাচিত—শৰাইঘাট	জয়মতী—জেবেঙ্গা
নগাপৰ্বত—ডালিমী	বান্দৰ—নাৰিকল

কোনো কথা মনত ৰাখিবৰ নিমিত্তে আমি চুৰিয়া বা চেলেঙৰ আঁচলত গাঁঠি দি থওঁ আৰু পিচত গাঁঠিটোত চকু পৰিলেই কথাটো টপবাই মনত পৰে, এতেকে ইয়াক অস্থায়ী সম্বন্ধও ক'ব পাৰি।

প্ৰকৃততে কবলৈ গলে এই সূত্ৰটো ব্যক্তি-বিশেষৰ নিজৰ নিজৰ শিক্ষা-দীক্ষা অনুসৰি হয় ; যেনে—

মুকুতা বান্দৰ—আমাৰ কথাতে কয় “বান্দৰৰ গলত মুকুতাৰ হাৰ”, কিন্তু ইংৰাজী জনা মানুহৰ মনত মুকুতা বোলোঁতে গাহৰিৰ কথাও মনত হ'ব পাৰে, কাৰণ ইংৰাজীতে এটা প্ৰবচন আছে—গাহৰিৰ সমুখত মুকুতা ছটিয়াই দিয়া ; অৱশ্যে অৰ্থ ছয়োটাৰে একে।

এই সূত্ৰ কেইটাই কেনেকৈ বিভিন্ন কথাবোৰ গাঁথে, ছমিনিটমান যদি মনক যি ইচ্ছা ভাবিব দিয়া যায়, তেনেহলে ভালকৈ উপলব্ধি কৰিব পাৰি। ধৰা যাক—মোৰ সমুখত থকা লেমৰ চিম্‌নিটোত লেখা আছে—‘অষ্ট্ৰিয়াত তৈয়াৰী’, তাৰ পিচত হয়তো মনত পৰিব অষ্ট্ৰিয়াৰ আৰ্ক ডিউকক হত্যা

কবাব নিমিত্তেই গত ১ম মহাসমবর সূত্রপাত, আর্ক ডিউকন
পূবা নাম আছিল আর্ক ডিউক ফার্ডিনেণ্ড, ফার্ডিনেণ্ডবপৰা
ফার্ডিনেণ্ড ডি লেচেম্প্, তেওঁ চুয়েজ খাল কটাইছিল, চুয়েজ
খালবপৰা পানামা প্রণালী, পানামা ব্লেড, গিলেট খুব,
ভেলেট খুব, ভেলভেট, দলিচা, কাশ্মীর এনেকৈ নানান
কথা টানি থাকিব নাইবা অইন ভাবেও ভাবি যাব পাৰে ;
যেনে—

অষ্ট্রিয়া	বা	অষ্ট্রিয়া	নাইবা	অষ্ট্রিয়া
হান্সেবী		দলফাচ্		দলফাচ্
বুডাপেষ্ট		প্ৰেচিডেন্ট		চুটি-চাপৰ
দলং		সাধাৰণ-তত্ত্ব		বাওনা
সাঁকো		জার্মানি		বামন
শিলসাঁকো		যুদ্ধ		অৱতাৰ
আহোমবজা		বোমা		কঙ্কি
কাৰেংঘৰ		এবোপ্লেন		বুদ্ধ
শিৱসাগৰ		ধ্বংস		জৈন
		অত্যাচাৰ		মাবোৱাবী, ইত্যাদি—

এতিয়া আক এক পংক্তি শব্দ লৈ কি ভাবে ইটোৰ লগত
সিটো লগ লাগে চোৱা য'ক—

জব	}	পূৰক (বিশেষ আৰু সাধাৰণ)
বেমাৰ		

বেমাৰ	}	আনুৰাগিক (কাৰণ আৰু পৰিণাম)
হুৰ্বল		
হুৰ্বল	}	বৈপৰীত্য
সবল		
সবল	}	শব্দ সাদৃশ্য
ধবল		
ধবল	}	অর্থ সাদৃশ্য
বগা		
বগা	}	আনুৰাগিক (বিশেষণ আৰু বিশেষ্য)
ধুতি		
ধুতি	}	সংযোজক নাইবা শ্ৰেণী-সাদৃশ্যও কৰ পাৰি।
মেখেলা		
মেখেলা	}	পূৰক
তিবোতা		
তিবোতা	}	পূৰক
খোপা		
খোপা	}	পূৰক
হুলি		

কিছুমান বেলেগ বেলেগ শব্দকো এই সূত্ৰ কেইটা দি
গাঁঠি মনত ৰাখিবলৈ উজু কৰি লব পাৰি। ধৰা য'ক,
এতিয়া দোকানলৈ গৈ এই কেইটা বস্তু আনিব লাগে—
আলেকজেন্দ্ৰা গুলি সূতা, পেন্সিল, ছাতা, কাগজ, জোতাৰ
ৰং, কেঁচি।

ছাতা	বা	আলেকজেন্দ্ৰা
চন্দ্ৰতাপ		সূতা
বজা		চিলাই
বাণী		কেঁচি
আলেকজেন্দ্ৰা		কাগজ
গুলি সূতা		কলম
কাঁটা		পেন্সিল
কেঁচি		লেখা
ছুৰী		চিয়াহী
কাগজ		ক'লা
পেন্সিল		ছাতা
ৰং		জোতা
জোতাৰ ৰং		

এনেকৈ বেলেগ বেলেগ শব্দ লগ লগাই লওঁতে সদায়
লক্ষ্য ৰাখিব লাগে, যাতে তিনিটাতকৈ বেচি শব্দ মাজত
নপৰে আৰু লগ লগোৱা শব্দবোৰৰ ইটোৰ লগত সিটোৰ
বেচি ঘনিষ্ঠতা থকা হয়।

দিনো এই ধৰণৰ এক পংক্তি শব্দ লৈ ইটোৰ লগত
সিটোৰ সম্বন্ধ লগাই মনত ৰাখিবলৈ চেষ্টা কৰিলে চঞ্চল
মনৰ মানুহৰ অতি সহজেই মনৰ স্থিৰতা আহিব আৰু স্বৰ্ণ
শক্তিকো পৰিপুষ্ট কৰা হ'ব। কোনো কথা মনত নপৰিলেও
প্ৰত্যেক সূত্ৰইদি একোবাৰ মনত খুঁচি চালেই এটা নহয়
এটা সূত্ৰত লাগি বিচৰা কথাটো ওলাই আহিব।

প্ৰথমতে আমি বৰ্ণমালাৰপৰা আৰম্ভ কৰি শেহত আৰম্ভ
কৰোঁতে কৰোঁতে একোটা পংক্তি বা পৃষ্ঠা একে নিমিষতে
পঢ়িব পাৰোঁ। তেনেকৈ মনেও বয়স আৰু শিক্ষাৰ লগে
লগে এই সূত্ৰ কেইটা দি নিমিষতে বহুত সম্বন্ধ নোহোৱা
কথাকে গাঁথি থবলৈ পাৰগ হয়। এনেকুৱা ধৰণৰ শব্দৰ
পংক্তিয়ে কথা মনত ৰাখিবলৈ চেষ্টা কৰিলেই অতি অলপ
দিনৰ ভিতৰতে মনে এনেকুৱা এটা অৱস্থাত পৰিণত হ'ব যে
কোনো কথা মনত নপৰিলেও সেই কথাৰ মনত পৰিবৰ
সুযোগ কৰি তেনেকুৱা এটা অৱস্থাৰ সৃষ্টি হ'ব।

চিন্তাৰ সোঁত ইমান বেগেৰে বয় যে এক নিমিষতে মনে
স্বৰ্গ, মৰ্ত্য আৰু পাতাল ঘূৰি আহিব পাৰে। এটা ঘড়ী
আগত লৈ দুই মিনিটমান সময়ত কিমান কথা ভাবিব পাৰি
চালেই বুজা যায়। পানীত ডুব মাৰি বেচি সময় থাকিব
নোৱাৰি অথচ সেই অলপ সময়ৰ ভিতৰতে নানান কথা
ভাবিব পাৰি। এতিয়া কথা হ'ল—মনে যিমান সোনকালে
কথা ভাবিব পাৰে তেনেকৈ দৃষ্টিশক্তিকো সিমান সোনকালে

কাম কৰিবলৈ শিক্ষা দি লব লাগে। ঘৰৰ ভিতৰত থকা বস্তু-বেহানিবোৰ এবাৰ চকু ফুৰাই তাৰ পিছত চকু মুদি বা অইন ফালে চাই কি কি বেহানি আছে, শ্ৰৱণ কৰিবৰ চেষ্টা কৰিব লাগে নাইবা খিৰিকীয়েদি এবাৰ বাহিৰৰ ফালে চাই লৈ পিছত কি কি দেখা গ'ল লেখিবৰ চেষ্টা কৰিব লাগে। এই ধৰণে মনক শিক্ষা দিলে স্মৃতি শক্তিও বাঢ়ে আৰু চঞ্চল মনৰ স্থিৰতা আহে। আৰু এটা সহজ উপায় আছে, নিজে লেখা কলমটো ভালকৈ চাই কিমান প্ৰশ্ন হব পাৰে লেখিব লাগে আৰু তাৰ পাছত লাহে লাহে সেই প্ৰশ্নবোৰৰ উত্তৰ লেখিব লাগে। যিবোৰ প্ৰশ্নৰ উত্তৰ জানা নাথাকে সেইবোৰ কিতাপ চাই বা আনকি স্মৃতি জানি লব লাগে। এনেকৈ বস্তু পিটিকি পিটিকি চাই প্ৰশ্ন কৰি কৰি অভ্যাস কৰোঁতে পিছত এনেকুৱা হব যে বস্তু এটা দেখিয়েই সেই বস্তুটোৰ সম্বন্ধে বহুত কথা কৈ দিব পৰা যায়। চিত্ৰকৰসকলৰ এই শক্তিটো বেচিকৈ বিকাশ পায়, সেই গতিকে হে চিত্ৰকৰে এবাৰ দেখিয়েই কোনো এটা বস্তু বা দৃশ্যৰ ছবি আঁকিব পাৰে।

উদাহৰণ স্বৰূপে মই লেখি থকা কলমটোৰ বিষয়ে প্ৰশ্ন কৰি চোৱা যাওক।

১। কি কলম (ফাউণ্টেন পেন) ?

২। ক'ত তৈয়াৰী ?

৩। কিহেৰে তৈয়াৰী ?

৪। কিমান দাম ? ইত্যাদি—

নিজৰ চিনা-পৰিচয় থকা মানুহবোৰকো এনেকৈ পৰ্য্যালোচনা কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিলে এনেকুৱা অভ্যাস হব যে এজন নতুন মানুহ দেখিয়েই তেওঁ কি ধৰণৰ মানুহ কৈ দিব পৰা যাব। অৱশ্যে এই ধৰণে পৰ্য্যালোচনা কৰোঁতে সদায় শিক্ষণীয় বিষয়টোলৈহে লক্ষ্য ৰাখিব লাগে; তাত বাদে মানুহৰ দোষ গুণ সম্বন্ধে খোচৰা অভ্যাস কৰি লব নালাগে। মানুহ পৰ্য্যালোচনা কৰোঁতে চাব লাগে—

কি ৰঙৰ চকু ?

কেনেকুৱা কাপোৰ পিন্ধিছে ?

ডাঙীগোঁফ আছে নে নাই ?

কেনে ধৰণে মূৰ আঁচুৰিছে ?

ভৰিত জোতা আছে নে নাই ?

অঙুলিৰ গঢ় কেনে ? —ইত্যাদি।

ঠিক এই ধৰণেই শ্ৰৱণ-শক্তিকো বৃদ্ধি কৰিব পাৰি। পানীত এটা দলি মাৰি দিলে তলত পৰে, তেনেকৈ আমি শুনা কথাবোৰো মনৰ একোণত পৰি থাকে—যদি কথাটো শুনাৰ সময়ত মনোযোগ নাথাকে তেনেহলে কথাষাৰ শ্ৰৱণ কৰিব নোৱাৰি, কেতিয়াবা অকস্মাৎহে মনত পৰে। দুই মিনিটমান সময় মনে মনে বহি থাকি তাৰ পিছত কাগজ পেন্সিল লৈ সেই দুই মিনিটমান সময়ত কি কি শব্দ শুনা হৈছিল লিখিবৰ চেষ্টা কৰিব লাগে। এনেকুৱা নানান সৰু সৰু দৈনিক ঘটনাৰে শ্ৰৱণ-শক্তি পৰিপুষ্ট কৰি লব পাৰি।

সন্ধ্যা সময়ত ফুৰি আহি বাটত কি কি বস্তু বিশেষকৈ চকুত পৰিছিল, কোন কোন চিনা মানুহক লগ পোৱা হৈছিল, কিহৰ কিহৰ শব্দ কাণত বিশেষকৈ লাগিছিল আৰু কোন কোন বাটে যোৱা হৈছিল লেখিবৰ চেষ্টা কৰিলে শ্ৰৱণ-শক্তি, দৃষ্টি-শক্তি, শ্ৰৱণ-শক্তি আৰু মনৰ স্থিৰতা বাঢ়ে।

চিন্তাৰ সোঁতক সজবাটে পোনাই দিয়াৰ আৰু ছুটা সহজ উপায় আছে।

১। দিয়াচলাই বাকচ এটাৰ কাঠিবোৰ মাটিত পেলাই দি ধৈৰ্য্য ধৰি এডাল এডালকৈ তুলি পৰিপাটিকৈ আকৌ বাকচটোত ভৰাব লাগে।

২। এখন নক্ষত্ৰৰ মেপ লৈ আকাশ মুকলি থাকিলে নিজজাল ঠাইত বহি গ্ৰহ-নক্ষত্ৰবোৰ চিনিবৰ চেষ্টা কৰিব লাগে।

ওপৰত উল্লিখিত কৰি দিয়া কৰ্মসমূহৰে শিক্ষা দি ডাঙৰ কাম কৰিবৰ নিমিত্তে মনক উপযোগী কৰি লব লাগে।

চিন্তা-ৰাজ্য

কৰ্মৰ অন্ধৰ গজায় চিন্তাত। আমাৰ জ্ঞাত বা অজ্ঞাত-সাৰে চিন্তাত অন্ধৰটো বাঢ়ি পিছত বাহিৰত প্ৰকাশ পায়। এনেকৈ প্ৰতিফলনে অসংখ্য কৰ্মৰ বীজ চিন্তাৰাজ্যত সোমাই আমাৰ অজ্ঞাতসাৰে বাঢ়িব লাগিছে। অন্ধৰবোৰ লালন-পালন কৰিবলৈ মনোযোগৰ আৱশ্যক। মনোযোগৰো ছুটা ভাগ আছে, যেনে—চৈতন্য মনোযোগ আৰু অচৈতন্য মনোযোগ। চৈতন্য মনোযোগে চৈতন্য মনৰ লগত কাম কৰে আৰু অচৈতন্য মনোযোগে অৰ্দ্ধচৈতন্য মনৰ লগত কাম কৰে।

সাধাৰণতে আমি অৰ্দ্ধচৈতন্য মন বুলিলে বুজোঁ—আমাৰ অজ্ঞাতসাৰে কাম কৰি থকা মনৰ সৰু এটা অংশ; কিন্তু ইয়াৰ কৰ্মভূমি ইমান বিস্তৃত আৰু জটিল যে যিমানেই আমি অৰ্দ্ধচৈতন্য মনৰ বিষয়ে আলোচনা কৰোঁ, সিমানেই গভীৰতম প্ৰদেশত প্ৰবেশ কৰোঁ। ইয়াতে এটা সৰু কথা মনত পৰিল—আমি তেতিয়া সৰু ল'ৰা। আমাৰ চোতালত এটা শিল প্ৰায় এক আঙুলমান ওলাই আছিল। সদায় ধেমালি কৰিবৰ সময়ত সেই শিলটোত উজুটি খাওঁ; সেই গতিকে এদিন সৰু খন্তি এখন আনি শিলটো উলিয়াই

পেলাবলৈ চেষ্টা কৰিলোঁ ; কিন্তু শিলটো ইমান তললৈকে সোমাই আছিল যে খন্তিখনেৰে হেঁচামাৰি উলিয়াব খোজোতে খন্তিখন চিঙি গ'ল। তাৰ পিছত এখন ডাঙৰ চিপবাং আনি প্ৰায় অধা ঘণ্টামান মই আৰু চাকৰটোৱে যুঁজি শিলটো উলিয়ালোঁ। শিলটো বাহিৰত এক আঙুলমানহে ওলাই আছিল ; কিন্তু যেতিয়া খান্দি উলিয়ালোঁ, তেতিয়া দেখা গ'ল—শিলটোৰ আয়তন এটা বঙালাওৰ সমান। অৰ্দ্ধচৈতন্য মনৰ বিষয়েও এই কথাষাৰ খাটে।

অৰ্দ্ধচৈতন্য মনৰ তলভাগ অন্ধকাৰাচ্ছন্ন। সেই গতিকে কোনো কোনো মনস্তত্ত্ববিদে ইয়াক অচৈতন্যও বোলে। প্ৰত্যেক কামেই প্ৰথমতে বৰ টান লাগে, কিন্তু কৰোঁতে কৰোঁতে যেতিয়া অভ্যাসত পৰিণত হয়, তেতিয়া আমি নভবা নিচিন্তাকৈয়ে সেই কামটো কৰিব পাৰোঁ। সেই কামটো অভ্যাসত পৰিণত হোৱাৰ পিছত যদি বহুত দিন নকৰাকৈ থাকি হঠাতে এদিন কৰিব খোজোঁ, তেনেহলে আমাৰ অজ্ঞাতসাৰে বিস্মৃতিৰ গৰ্ভৰপৰা বহুত দিন আগেয়ে কষ্ট কৰি অৰ্জ্জা অভ্যাস আহি আমাৰ চৈতন্যৰ কাষত থিয় দি কামটো অতি অনায়াসে সম্পাদন কৰে।

আজি কেইদিনমানৰপৰা ভাবিছোঁ এই বিষয়ৰ প্ৰবন্ধ লেখাৰ আগতে কেইখনমান পুথি পঢ়া উচিত। সিদিনাখন মোৰ বন্ধু এজনে আহি কলে—“তুমি এই প্ৰবন্ধ লেখাৰ আগতে এনি বেছান্তৰ ‘খট পাৱাৰ’ বোলা পুথিখন পঢ়া উচিত।”

তেওঁৰ কথামতে মই সেই পুথিখন পঢ়িলোঁ। এই কামটো মোৰ বন্ধুজনৰ ইঙ্গিত মতে কৰিলোঁ। সেই গতিকে এনে ধৰণৰ কামবোৰক ‘কথিত ইঙ্গিত’ বোলে।

আমি পিন্ধা-উৰা বিষয়ত সদায় আমাৰ দেশৰ প্ৰচলন অনুযায়ী চুৰিয়া আৰু কামিজ চোলা পিন্ধো—যদিও প্ৰত্যেকৰে পিন্ধা-উৰাৰ ধৰণ অলপ বেলেগ বেলেগ ; কিন্তু সেই বুলি আগৰ দিনবদৰে চাপকন্ নিপিন্ধো। দেশৰ প্ৰচলন অনুযায়ী কাপোৰ পিন্ধাত সচৰাচৰ লোকৰ উপদেশ বা ইঙ্গিত মতে নিপিন্ধো, কেৱল দেখিয়েই অনুকৰণ কৰোঁ। এই ধৰণৰ কামক ‘নিমাতী ইঙ্গিত’ বোলে। নিমাতী ইঙ্গিতে আমাৰ অলক্ষিতে আমাৰদ্বাৰাই কিছুমান কাম কৰায়। আচাৰ-ব্যৱহাৰ সম্বন্ধে সৰুতেহে ল'ৰাক শিক্ষা দিয়া হয়। কিন্তু বয়স হলে আনক দেখি দেখি নিমাতী ইঙ্গিতে ভাল আচাৰ-ব্যৱহাৰ আমাৰ সহজজাত কৰে। সেই গতিকেই সংস্কৃত ফুৰিবৰ নিমিত্তে সৰুৰেপৰাই দঢ়াই দঢ়াই উপদেশ দিয়া হয়। সৰু-কালতো আচাৰ-ব্যৱহাৰ যিখিনি মুখেদি কৈ শিক্ষা দিয়া হয়, তাতোকৈ বহুত বেচি ভাগ নিমাতী ইঙ্গিতে দেখি দেখি আমাক সজ আচৰণ শিখায়। সাধাৰণতে সাত আঠ বছৰ মানৰপৰাহে ল'ৰা-ছোৱালীক সজ আচৰণ শিক্ষা দিয়া হয় ; কিন্তু ল'ৰা-ছোৱালী জন্ম হোৱাৰ দিন ধৰি নিমাতী ইঙ্গিতৰ সহায়ত শিক্ষা আৰ্জ্জিবলৈ ধৰে।

বহুত সময়ত দেখা যায়—বয়সীয়াল মানুহে সৰু সৰু

ল'ৰা-ছোৱালী আগত থাকিলেও সিহঁতে লুৰুজে বুলি বহুত অসঙ্গত কথা কয়। এইটো বৰ ভুল ধাৰণা। বাৰিষা মাছ ধৰিবৰ নিমিত্তে চাৰিওফালে পতা চেপাব দৰে কোমলমতি ল'ৰা-ছোৱালীৰ মনোযোগে মনক শিক্ষা দিবৰ নিমিত্তে সচেতন হৈ থাকে। সকলোতে এনেকুৱাকৈ নিমাতী ইঙ্গিতৰ সহায়ত বিবোৰ শিক্ষা পোৱা যায়, সেইবোৰে লাহে লাহে বিস্মৃতিৰ গৰ্ভত লীন হৈ যায় আৰু বয়সত এই চিন্তাবোৰেই নিজস্ব চিন্তাৰ দৰে মনৰ কোণৰপৰা পোখা ওলায়। কেতিয়াবা লক্ষ্য কৰা যায়—কিছুমান অসঙ্গত চিন্তা আহি মনৰ কোণত ভূমুকি মাৰেহি আৰু তেনে চিন্তাৰ বেচি ভাগেই কোমল বয়সতেই বিস্মৃতিৰ গৰ্ভত লুকাই থকা চিন্তা।

মানৱ জাতিয়ে জ্ঞানৰ পোহৰ পোৱাৰ দিনৰপৰাই চেষ্টা কৰি আহিছে—কেনেকৈ মনটো শিক্ষা দি মানুহৰ চৰিত্ৰ গঠন কৰিব পাৰি। বৰ্ত্তমানে সকলোতকৈ জটিল প্ৰশ্ন হৈছে অৰ্দ্ধচৈতন্য মনৰ অন্ধকাৰাচ্ছন্ন ঠাই ডোখৰত চৈতন্য মনৰ কৰ্ত্তৃত্ব চলে নে নচলে। এই অন্ধকাৰাচ্ছন্ন ঠাই ডোখৰতে আমাৰ অলক্ষিতে নানান চিন্তাৰ ঢৌ আহি চিন্তাবাজ্যত তৰঙ্গ সৃষ্টি কৰে। এই তৰঙ্গবোৰেই বেচি ভাগেই আমাৰ সুখ-দুখৰ কাৰণ হয়।

একে সময়তে চিন্তাৰ তৰঙ্গই নানা প্ৰশ্ন মনত খুন্দিয়ায়; যেনে—

মই এতিয়া লেখি থাকোঁতে চৈতন্য মনে একাণপতীয়া

হৈ কাম কৰি আছে আৰু অৰ্দ্ধচৈতন্য মনৰ আন এটা ভাগে এটা এটাকৈ কথাবোৰ দাঙি ধৰি আছে। লগে লগে অৰ্দ্ধচৈতন্য মনৰ কোণৰপৰা যেন এজনে কৈছে—

১। “ইংৰাজ ঔপন্যাসিক টমাচ হাৰ্ডিৰ এখন উপন্যাসত এটা বৰ সুন্দৰ উদাহৰণ আছে।”

আৰু একোণৰপৰা আন এজনে কৈছে—

২। “হল কেইনৰ ‘নাওমি’ নামৰ উপন্যাসখনত আৰু ভাল উদাহৰণ আছে।”

আন একোণৰপৰা কৈছে—

৩। “লেখাৰ সময়ত এইবোৰ কথা ভাবি থাকিলে চিন্তা বিক্ষিপ্ত হৈ প্ৰবন্ধটো বেয়া হব।”

আৰু একোণৰপৰা বিড়িয়াই কৈছে—

৪। “ফলাফল বিচাৰ নকৰি কৰ্ত্তব্য কৰি যাব লাগে। যেয়ে যিমান নিজক বিস্মৃত হৈ কাম কৰিব পাৰে, সেয়ে সিমান সফল হয়।”

আৰু কত কি!

ইমানবোৰ যে অবান্তৰ চিন্তাৰ ঢৌ আহি চিন্তা ৰাজ্যত লাগিছেহি, এই গোটেইবোৰকে মোহাৰি বিবেকক আৰু মনোযোগক পহৰা ৰাখি চৈতন্যমনক নিয়োগ কৰা হৈছে। এই ভাৱেই অবান্তৰ ভাবৰ ঢৌবোৰক ভাব-ৰাজ্যত সোমাবলৈ নিদিয়াকৈ বা সোমালে নোহাৰি পেলাই কৰ্ত্তব্যত মনোনিবেশ কৰিবৰ নিমিত্তে সৰুৰেপৰা শিক্ষা দিয়া হয়।

আমার ভাব তবদ্ধ লগৰীয়াসকলৰ ভাব-ৰাজ্যতো প্ৰবেশ কৰে আৰু তেওঁলোকৰ ভাবৰ তবদ্ধও আমাৰ ভাব-ৰাজ্যত সোমায়। কোনো সময়ত এজন মানুহৰ ভাব-তবদ্ধ আন এজনৰ ভাব-তবদ্ধৰ লগত ঠেকাঠেকি হয় আৰু কেতিয়াবা ইটোৰ লগত সিটো মিহলি হয়। সেই গতিকেই লগৰীয়াসকলৰ ইটোৰ প্ৰভাৱ সিটোৰ ওপৰত অলপ বা বেচি পৰিমাণে বিস্তাৰ কৰে। ইংৰাজীতে এটা প্ৰৱচন আছে—
“সঙ্গৰ দ্বাৰাই মানুহক চিনি পায়।”

বাহিৰৰপৰা নানান কুভাবৰ তবদ্ধ আহি যাতে আমাৰ ভাব-ৰাজ্যত সোমাই তোলপাৰ কৰিব নোৱাৰে তাৰ বাবে সদায় সচেতন অৰ্থাৎ বিবেকক জগাই ৰাখিব লাগে আৰু এই কাৰণেই ল'ৰাৰ মন কোমল থাকোঁতেই নানান কামত বা খেল-ধেমালিত ব্যস্ত ৰখা হয়, যাতে কুচিন্তাৰ বীজ পৰি চিন্তা-ৰাজ্যত গজিব নোৱাৰে।

এটা পুখুৰীৰ পানী যেতিয়া স্থিৰ হৈ থাকে, তেতিয়া তাত এটা দলি মাৰিলে গোটেই পুখুৰীটোৰ পানীতে আলোড়ন সৃষ্টি হয়; ঠিক তেনেকৈ একোটা শক্তিশালী চিন্তাৰ তবদ্ধয়ো চিন্তা-ৰাজ্যত আলোড়ন সৃষ্টি কৰে। মজিয়াত পানী এবাটি পেলাই দিলে যি ফালে এঢলীয়া, সেই ফালে পানীবোৰ আপোনা-আপুনি বৈ যাব; কিন্তু আন ফালে পানীবোৰ বোৱাই দিব খুজিলে মাটিত দকৈ খাঁজ কাটি দিব লাগিব। মানুহৰ ভিতৰত পশু প্ৰৱৃত্তি লুকাই

আছে; গতিকে কুচিন্তা অতি সহজে চিন্তা-ৰাজ্যত সোমাব পাৰে; কিন্তু সজ্জচিন্তা চিন্তা-ৰাজ্যত সোমাই আমাৰ সহজ-জাত কৰিবলৈ সময় আৰু শ্ৰমৰ আৱশ্যক।

বতাহ নহলে আমি জীয়াই থাকিব নোৱাৰোঁ। বতাহ আমাৰ চাৰিওফালে বিয়পি আছে। চিন্তাৰাশিও ঠিক তেনেদৰেই আমাৰ চাৰিওফালে বিয়পি আছে আৰু বতাহৰ দৰে ঘূৰি ফুৰে। যেতিয়া আমি হাতত মুঠি মাৰোঁ তেতিয়া জানোচা অতীতকালৰ কত চিন্তাশীল লোকসকলৰ চিন্তাধাৰা আহি হাতৰ মুঠিত সোমায়! এই কথাষাৰ শুনোতে সাধু-কথা যেন লাগে; কিন্তু যদি ভাবি চোৱা যায়—মন্দিৰৰ ওচৰলৈ গলে কিয় অইন ভাব হয়? শত শত বছৰ ধৰি কত হেজাৰ হেজাৰ মানুহে ভক্তি-প্ৰণোদিত হৈ আহি ভক্তি নিবেদন কৰোঁতে কৰোঁতে মন্দিৰৰ ওচৰৰ ঠাই ডোখৰত সেই ধৰণৰ চিন্তা পুঞ্জীভূত হৈ এটা চিন্তা-শক্তিৰ সৃষ্টি হৈছে। এই নিমিত্তেই জ্ঞানীলোকে কয়—“কাম কৰি যোৱা, সহায় তোমাৰ অন্তৰৰপৰা পাবা।” ইয়াৰ অৰ্থ হৈছে, যেয়ে যি-ভাৱে কাম কৰে সেইভাৱে আমাৰ চাৰিওফালে বিয়পি থকা সেই ধৰণৰ চিন্তাধাৰা আহি আমাৰ ভাব-ৰাজ্যত আঘাত কৰেহি; সেই গতিকে বহুত সময়ত দেখা যায়, নানান তথ্য মনৰ কোণৰপৰা আপোনা-আপুনি ওলায়। ভাব-ধাৰা যি ফালেই ঢাল খায় বাহিৰৰপৰা ঠিক সেই ধৰণৰে ভাবৰ তবদ্ধ আহি আহি আমাৰ ভাব-ৰাজ্যত সোমায়।

সৰু ‘টৰ্চ লাইট’ৰ বেটাৰি এটাৰ বিজুলী শক্তিয়ে আমাৰ শৰীৰৰ কম্পন উঠাব নোৱাৰে; কিন্তু হাৰাগাড়ীৰ বেটাৰি এটাৰ বিজুলী শক্তি গাত লাগিলে শিৰশিৰাই যায় আৰু বিজুলী যোগোৱা কাৰখানাৰ বেচি শক্তিশালী বিদ্যুত প্ৰবাহ লাগিলে মানুহ মূৰ্ছা যায় আৰু মৰেও; ঠিক তেনেকৈ সাধাৰণ মানুহৰ ভাবৰ তৰঙ্গই আন মানুহৰ ভাব-ৰাজ্যত সোমাই তোলপাৰ লগাব নোৱাৰে, কিন্তু ভাবশীল লোকৰ ভাবধাৰা আমাৰ চিন্তা-ৰাজ্যত জোৰ কৰি সোমাবলৈ চেষ্টা কৰে আৰু অলপ সুযোগ পালে সোমায়। বন্ধু-বান্ধব বা আত্মীয়-স্বজনৰ চিন্তাৰ তৰঙ্গ অতি সহজে আহি আমাৰ চিন্তা-ৰাজ্যত সোমাব পাৰে, তাৰ কাৰণ হৈছে তেওঁলোকৰ চিন্তাৰ লগত আমাৰ চিন্তাৰ এটা সহানুভূতি-জনিত কম্পন আছে।

বহুত সময়ত দেখা যায়—কোনো হেতু নোহোৱাকৈ আমাৰ মন আনন্দত নাচি উঠে। ইয়াৰ কাৰণ বেচি ভাগেই অইনে আমাৰ ভাল চিন্তা কৰিলে বা প্ৰশংসা কৰিলে সেই চিন্তাৰ ঢৌ আহি আমাৰ চিন্তাৰাজ্যত সোমাই আনন্দৰ সৃষ্টি কৰে আৰু ঠিক তেনেকৈয়ে বিনা কাৰণে মন বেয়া লাগিলে বুজিব লাগিব কোনোবা আমাৰ ওপৰত অসন্তুষ্ট হৈছে।

চিন্তাৰ তৰঙ্গৰ দ্বাৰাই আৰু এক অদ্ভুত অভিজ্ঞতাৰ পৰিচয় পোৱা যায়। সেইটো হৈছে—তুজন বন্ধু একেলগে বহি আছে নাইবা এজন অইন এঠাইত আছে; ইজনে কব খোজা কথাটো সিজনে ইজনেৰ মুখৰপৰা নুশুনাকৈয়ে

কব পাৰে। যেতিয়া ইজনে কলে সিজনে হয়তো কব “ময়ো তাকে কম বুলি ভাবিছিলোঁ।” এনেকুৱা মনৰ ক্ৰমতাক ‘মানস-ইঙ্গিত’ বোলে। নিয়ম মতে অভ্যাস কৰিলে মানস-ইঙ্গিতে অতি সহজে আৰু সোনকালে কাম কৰিবলৈ পাৰগ হয়। ইয়াতকৈও এটা আচৰিত ঘটনা মাজে মাজে ঘটে, আমি তাৰ বিশেষ সন্তোদ নাৰাখোঁ। যদি কোনোবা আত্মীয় বা বন্ধুৰ বহুত দিন ধৰি খবৰ বাতৰি পোৱা নাযায় তেনেহলে শুৱৰ সময়ত যদি সেই বন্ধুজন বা আত্মীয়ৰ কথা ভাবি শুই থাকোঁ, তেনেহলে বহুত সময়ত সেই মানুহজনক সপোনত দেখা পাওঁ। তেওঁ যদি ভাল আছে তেনেহলে ভাল অৱস্থাত আৰু যদিহে অসুখ-বিসুখ হৈছে তেনেহলে শেতলীত পৰি থকা অৱস্থাত দেখা পাওঁ। প্ৰথমে প্ৰথমে এনে ধৰণৰ সপোন ইচ্ছা কৰি দেখা নাপায়, কিন্তু মনৰ একাগ্ৰতা আৰু আত্ম-বিশ্বাসৰ দ্বাৰা চিন্তা কৰিবলৈ অভ্যাস কৰিলে এনে ধৰণৰ সপোন ইচ্ছা কৰিলেই দেখা পায়। শুৱৰ সময়ত যেতিয়া বন্ধুজনৰ বা আত্মীয়ৰ কথা ভবা যায়, তেতিয়া মনটো দৃঢ় কৰি লৈ আত্ম-বিশ্বাসৰ দ্বাৰা লাহে লাহে বিষয়টো মনত দকৈ ছাপ বহুৱাবৰ কাৰণে চেষ্টা কৰিব লাগে। যেনেকৈ পাতল কাঠত গজাল মাৰিলে ফাটি যায়, কিন্তু জু এটা লাহে লাহে পকাই সূমুৱালে কাঠচটা নাফালে, ঠিক তেনেকৈ মনকো জোৰ কৰি কামত খটুৱাব খুজিলে বিফল মনোৰথ হব লাগে।

মানুহক উপদেশ দি কু-অভ্যাস একৰা বৰ টান আৰু
বহুত সময়ত ওলোটী বুলে। বাৰ্তাবাহী বেতাৰ যন্ত্ৰৰ দৰে
শক্তিশালী চিন্তাৰ তৰঙ্গ পঠিয়াই মানুহক কু-অভ্যাস একৰা-
বলৈ বৰ সহজ। যিজন মানুহক কু-অভ্যাস একৰাবলৈ ইচ্ছা
কৰা যায় সেই মানুহজনৰ কথা বাতি শুবৰ সময়ত ভাবি
যাতে তেওঁ কু-অভ্যাসটো এৰে তাৰ নিমিত্তে সজ চিন্তাৰ
তৰঙ্গ পঠিয়াব লাগে। এই ধৰণে ভাবৰ তৰঙ্গ দি মানুহক
বহুত উপকাৰ কৰিব পাৰি। বহুতে হয়তো ভাবিব পাৰে,
মই যে লোকৰ ভালৰ নিমিত্তে সজ ভাব পঠিয়াম, মোৰ
নিমিত্তে কোনে পঠিয়াইছে? এইটো বৰ ভুল ধাৰণা।
কত মানুহে কত সজ ভাব মানৱ জাতিৰ কল্যাণৰ অৰ্থে
পঠিয়াইছে, আমি তাক বুজিব নোৱাৰোঁ—কেৱল আমাৰ
অজ্ঞতাৰ নিমিত্তে। লোকৰ নিমিত্তে সজ ভাব পঠিয়াবৰ
সময়ত মনৰ এক অদ্ভুত অৱস্থা হয়; সেই সময়ত বাহিৰত
বিয়পি থকা সজ ভাব আহি অতি সহজে আমাৰ ভাব-
ৰাজ্যত সোমাব পাৰে। সেই গতিকে আনৰ নিমিত্তে সজ
ভাব পঠিয়ালে অলক্ষিতে অন্য মানুহে পঠিওৱা সজ ভাব
আহি আমাৰ ভাব-ৰাজ্যত সোমায় কল্যাণ সাধন কৰে।
ভাবৰ তৰঙ্গ পঠিয়াওঁতে সদায় লক্ষ্য ৰাখিব লাগে—যাতে
মনটো উত্তেজিত নহয় আৰু চেলেং-পেতেংকৈ ভাব পঠিয়ালে
কাৰ্য্যকৰী নহয়। কাঠত জু বহুৱাবৰ সময়ত যেনেকৈ বাওঁ
হাতেদি জুটো পোন কৰি ধৰি সোঁ হাতেদি জোৰেৰে পেঁচকচ

ঘূৰাব লাগে, ঠিক সেই দৰেই মনটো স্থিৰ কৰি লৈ যালৈ
পঠিওৱা হয় তেওঁৰ ভাল হওক বুলি ইচ্ছা শক্তিয়ে হেঁচি
ভাবৰ তৰঙ্গ পঠিয়াব লাগে। যি জনলৈ ভাবৰ তৰঙ্গ পঠিওৱা
হয়, তেওঁৰ মনটো খালি থাকিলে বেচি কাৰ্য্যকৰী হয়। সেই
গতিকে ভাব পঠিয়াবৰ উৎকৃষ্ট সময় হৈছে ৰাতি।

গাত জোঁক লাগিলে চূণ আৰু ধপাত দি একৰা হয়।
কিন্তু টানি একৰালে জোঁকৰ মুখখন ছিঙি ৰৈ যায় আৰু
সেই গতিকেই টানি একৰালে ঘা হয়। কু-ভাবৰ তৰঙ্গ
আহি ভাব-ৰাজ্যত সোমালে তাৰ লগত যুঁজ কৰি খেদাত-
কৈ সজ ভাব আনি কু-ভাব দূৰ কৰিব লাগে। কু-ভাবৰ
লগত যুঁজ কৰিলে কু-ভাবটো ভাব-ৰাজ্যৰ কেউফালে বিক্ষিপ্ত
হৈ পৰে আৰু তাৰপৰা নানান কু-ভাবৰ উদ্ভৱ হয়। বহুত
পিছত মূল কু-ভাবটো নষ্ট হলেও অলপ অন্তমনস্ক হলেই
তাৰপৰা উৎপত্তি হোৱা যিবোৰ ভাব-ৰাজ্যৰ চুকে কোণে
লাগি থাকে, সেইবোৰেই মনে মনে বাঢ়ি কেউফালে বিয়পি
পৰে। বোকাত কোব মাৰিলে যেনেকৈ গাত ছিটিকি পৰে
কু-ভাবৰ লগত যুঁজ কৰিলেও ভাব-ৰাজ্যত তাৰ অলপ
প্ৰভাব হয়।

কিছুমান মানুহে আনৰ ভাব-ৰাজ্যত ইচ্ছাশক্তিৰ সহায়েৰে
অইন চিন্তাৰ তৰঙ্গ সৃষ্টি কৰি বাজি দেখুৱায়; তাকে
'মেচমেৰিজম্' বোলে। বিভিন্ন নামেদি মেচমেৰিজমৰ প্ৰচলন
বহুত দিনৰপৰাই আছিল; কিন্তু মেচমেৰিজম শব্দটোৰ

প্রচলন হৈছে জার্মান ডাক্তৰ মেচমাৰপৰা। তেওঁৰ বিষয়টো বৈজ্ঞানিক জগতৰ আগত দাঙি ধৰে। উনৈশ শতিকাত মেচমেৰিজমে ইউৰোপত বিশেষ চাকল্যৰ সৃষ্টি কৰিছিল। মেচমেৰিজম্ সম্বন্ধে সাধাৰণ মানুহৰ ভ্ৰান্ত ধাৰণা বন্ধমূল হোৱাত কিছুমান চিকিৎসকে ‘হিপ্নটিজম্’ নাম দি কিছুমান উৎকট ব্যাধিৰ চিকিৎসা আৰম্ভ কৰে। গ্ৰীক শব্দ ‘হিপ্নচ’ৰ (টোপনি)-পৰাই এই শব্দৰ উৎপত্তি। বোগীৰ সমুখত চিকিৎসকজন বহি ইচ্ছাশক্তিৰ সহায়েৰে বোগীৰ তন্দ্রা অৱস্থাৰ সৃষ্টি কৰি লাহে লাহে চিন্তা-ৰাজ্যত দকৈ ছাপ বহুৱাই দিয়ে যে—‘তেওঁৰ স্বাস্থ্য অটুট আৰু তেওঁৰ শৰীৰৰ প্ৰত্যেক অংশই ঠিকমতে কাম চলাই আছে।’ ‘তেওঁৰ স্বাস্থ্য অটুট’ এই কথাষাৰ বোগীৰ মনত এনেভাৱে বন্ধমূল কৰি দিয়ে যে তেওঁ এই বিশ্বাসতে বোগৰপৰা মুক্ত হয়।

অলপ গমি চালেই বুজিব পাৰি—আমি যি ধৰণৰ চিন্তা মনত লালন-পালন কৰোঁ, ঠিক তেনে ধৰণৰ চিন্তাই বাহিৰৰ পৰা আহি আমাৰ মনত খুন্দিয়ায়হি। চুস্ক লোহাৰ দৰে মনৰো আকৰ্ষণ শক্তি আছে আৰু সেই গতিকে অনবৰত নানান চিন্তা আহি খুন্দিয়াই থাকেহি। কাম কৰি থাকোঁতে যিবোৰ অসঙ্গত চিন্তা আহি মনত খুন্দিয়ায়, সেইবোৰকো ইচ্ছাশক্তিৰ সহায়েৰে বিদূৰিত কৰিব লাগে। মনক এনেকুৱা শিক্ষা দিলে অৰ্দ্ধচৈতন্য মনেও অসঙ্গত চিন্তা আহিলে বিদূৰিত কৰিবৰ সক্ষম হলে দিনৰ ভাগতকৈও ৰাতিৰ

ভাগতহে বেচি কাৰ্য্যকৰী হব। ৰাতি টোপনি গলে চৈতন্য মনে জিৰণি লয়, কিন্তু অৰ্দ্ধচৈতন্য মনে অনবৰত কাম কৰি থাকে আৰু বহুত সময়ত দিনৰ ভাগত শুনা অসঙ্গত কথাবোৰ আলচি থাকে। নিদ্ৰিত অৱস্থাতো বাহিৰৰপৰা নানান ভাবৰ ঢৌ আহি মনত খুন্দিয়ায়। অসঙ্গত ভাববোৰ বিদূৰিত কৰিবলৈ চৈতন্য মনক অভ্যাস কৰালে নিদ্ৰিত অৱস্থাতো অৰ্দ্ধচৈতন্য মনে অসঙ্গত ভাববোৰ দূৰীকৃত কৰিবলৈ সক্ষম হব। উদাহৰণ স্বৰূপ কব পৰা যায়—

কাইলৈ পুৱাৰ গাড়ীত এঠাইলৈ যাম বুলি মনতে পাঙি ৰাতি শুই থাকিলোঁ। ৰাতি সপোন দেখিলোঁ, বহুত বেলিলৈ শুই থকাৰ নিমিত্তে পুৱাৰ গাড়ী ধৰিব নোৱাৰিলোঁ আৰু সেই গতিকে নিজৰ এলাহৰ নিমিত্তে টোপনিত মনত খেদ কৰিছোঁ,—হঠাৎ টোপনিত মনত খেলালে,—“সপোনহে দেখিছোঁ, এতিয়াওতো ৰাতি পুওৱা নাই।” ইয়াৰপৰা দেখা যায়, শিক্ষা দিলে বিবেক আদিয়ে নিদ্ৰিত অৱস্থাতো কাম কৰিব পাৰে।

কু-ভাব সজভাৱতকৈ বেচি তীক্ষ্ণ। ইহঁতে চিন্তা-ৰাজ্যৰ চাৰিওফালে জুপি জুপি থাকে আৰু অলপ সুকঙ্গা পালেই ভাব-ৰাজ্যত সোমাই যায়। এই নিমিত্তে সদায় সচেতন হৈ থকা উচিত। প্ৰতিক্ষণে যেনেকৈ সহস্ৰ ভাল ভাব আহিব ধৰিছে তেনেকৈ তাৰ লগে লগে বেয়া ভাবো আহিব ধৰিছে।

আত্মজ্ঞান বিবেচনাৰ সহায়েদি মনক বুজনি দি বিপদৰ

সময়তো মানুহৰ মনৰ শান্তি আৰু দৃঢ়তা অটুট ৰাখে।
কপালৰ লিখন কোনেও খণ্ডাব নোৱাৰে সঁচা, কিন্তু মনৰ
দুৰ্বলতাৰ নিমিত্তে বহুত সময়ত অনাহক কিছুমান অশান্তিৰ
সৃষ্টি কৰে। মনৰ চিন্তাধাৰা পৰ্য্যবেক্ষণ কৰিলে দেখা যায়,
বহুত সময়ত আমি মনতে ভাবোঁ—

- (১) মই বুঢ়া হলে কোনে আৰ্জি খুৱাব?
- (২) মই যদি আজি মৰি যাওঁ মোৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ
কি বিলৈ হব?
- (৩) অমূকে জানোচা মোক বেয়াই পালে।
- (৪) সি মোৰ নিন্দা কৰে, বাক তাক চাই লম।

ইত্যাদি অবাস্তৱ কথা মনতে পাঙি থকাকে 'কাল্পনিক
যুদ্ধ' বোলে। যাতে মনত এই ধৰণৰ চিন্তাৰ ঢৌ আহি
খুন্দিয়াই থাকিব নোৱাৰে তাৰ বাবে—

- (১) মনক সদায় কামত ব্যস্ত ৰাখিব লাগে।
- (২) কাম নাথাকিলে সৰু সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ লগতে
ধেমালি কৰিব লাগে।
- (৩) কাৰ্যিক পৰিশ্ৰম হোৱা কাম কৰিব লাগে।
- (৪) আজৰি সময়ত কৰিবলৈ কিছুমান কাম সদায়
হাতত ৰাখিব লাগে; যেনে—শাক-পাচলি ৰোৱা, ছবি আঁকা,
ল'ৰা-ছোৱালীৰ গল্পৰ কিতাপ পঢ়া, ছবি গোটাই এলবাম
কৰি ৰখা, নানান দেশৰ ডাক-টিকট সংগ্ৰহ কৰা, ইত্যাদি।

কাল্পনিক যুদ্ধ বেচি থাকিলে মানুহ—

- (১) মনমৰা হয়।
- (২) সৰু সৰু ঘটনাতে বিচলিত হয়।
- (৩) কৰ্মশক্তিৰ অপচয় হয়।
- (৪) চিন্তাশক্তিৰ অপচয় হয়।
- (৫) স্মৰণ-শক্তি আদি মনৰ গুণবোৰ দুৰ্বল হয়।

আমাৰ তলপেটৰ ওপৰত এড্ৰিনেল (Adrenal Gland)
নামেৰে এডাল গ্ৰন্থি আছে। যেতিয়া কোনো এটা কামত
অনুৰাগ জন্মে তেতিয়া এই গ্ৰন্থি ডালৰপৰা এবিধ ৰস
ওলাই তেজৰ লগত মিহলি হৈ কৰ্মশক্তি আৰু মনৰ শক্তি
বঢ়ায়। সেই গতিকেই কোনো কামত অনুৰাগ জন্মিলেই
লগে লগে মনোযোগ, চিন্তা আৰু ইচ্ছাশক্তি আপোনা আপুনি
আহি পৰে।

মনৰ শক্তি

সকলো কামতে শক্তিৰ আৱশ্যক। শক্তি দুই প্ৰকাৰ—শাৰীৰিক আৰু মানসিক। বৰ্ত্তমান ইয়াত আলোচনাৰ বিষয় মানসিক শক্তি।

কোনো এটা কাম কৰিবলৈ বা চিন্তা কৰিবলৈ হলেই শক্তিৰ আৱশ্যক। চিন্তা কৰিবলৈ মনৰ স্থিৰতা আনিব লাগে। স্থিৰতা আনিবলৈ মনোযোগৰ আৱশ্যক, আৰু মনোযোগ দিবলৈ হলেই বিষয়টো মনত ভাল লগা হব লাগিব। তেনেহলে কোনো এটা বিষয়ৰ চিন্তা কৰিবলৈ হলেই প্ৰথমতে বিষয়টোত মন আকৃষ্ট হব লাগিব। মন আকৃষ্ট হলেই মনোযোগ আৰু স্থিৰতা আহিব আৰু মনৰ স্থিৰতা আহিলেই ইচ্ছা-শক্তিয়ে বাষ্পই ইঞ্জিন চলোৱাৰ দৰে সেই বিষয়টো মনত চেপি ধৰি চিন্তা কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰি দিব। মনৰ স্থিৰতা দুই উপায়েৰে হব পাৰে। এটা হৈছে—এটা বিন্দুত চকু ৰাখি মন থিৰ কৰা, যেনে সন্ন্যাসীবোৰে দুই চেলাউৰিৰ মাজত এটা বিন্দু কল্পনা কৰি মন থিৰ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে। দ্বিতীয় হৈছে, কোনো এটা বিষয়ত মন থিৰ কৰি সেই বিষয়টোৰ বিষয়ে নানান চিন্তা কৰা। যেনে—মই এই প্ৰবন্ধটো লেখাৰ আগতে ভাবিলোঁ—মনৰ শক্তিৰ সম্বন্ধে লিখোঁ। দ্বিতীয়তে ভাবিলোঁ—‘মনৰ শক্তি’ নাম দিম নে ‘ইচ্ছা-শক্তি’ দিম? কিছু সময়

চিন্তা কৰি ঠিক কৰিলোঁ—‘মনৰ শক্তি’য়েই হব। তাৰ পিছত ভাবিলোঁ—আগেয়ে এই বিষয়ৰ যিবোৰ কিতাপ পঢ়িছোঁ আৰু অভ্যাস কৰি যি অভিজ্ঞতা আৰ্জন কৰিছোঁ তাকেই লিখিম নে আৰু কিছুমান পঢ়ি লম—ইত্যাদি। ইমান সময় এটা বিষয়তে মন থিৰ কৰি ইমান প্ৰশ্ন নিজকে নিজে কৰিলোঁ—এই প্ৰকাৰ মনৰ স্থিৰতাই আমাক লাগে।

তেনেহলে দেখা গ’ল—যি কোনো কাম বা চিন্তা কৰাৰ আগতে ভাবিব লাগিব—কথাটো ভাল নে বেয়া। যদিহে বেয়া হয় তেনেহলে কুমলীয়া পাত ওলাওঁতেই মোহাবি পেলাবৰ চেষ্টা কৰিব লাগে; আৰু যদিহে ভাল হয়, তেনেহলে বিষয়টো মনত লাগিছে নে নাই চাব লাগে। যদি ভাল লগা নাই, তেনেহলে অনুৰাগ জন্মাই মনোযোগ আকৰ্ষণ কৰিব লাগে। মনোযোগ আকৰ্ষণ কৰিলেই চিন্তা আহিব আৰু চিন্তা আহিলেই মনৰ শক্তি আপোনা-আপুনি আহিব। অনুক্ৰমে লেখিলে এনেকুৱা হব—

সং অনুৰাগ

মনোযোগ

সং চিন্তা

মনৰ শক্তি

‘মনৰ শক্তি’ যাতে সকলো সং কাম কৰিবৰ নিমিত্তে সদায় অটুট আৰু সাজু থাকে তাৰ বাবে আমাৰ কি কৰা উচিত? মনৰ শক্তিক ইচ্ছাশক্তিও বুলিব পাৰি।

বিখ্যাত ভূ-পৰ্য্যটক শ্বেন্ হেডেনে তিব্বতত এজন সন্ন্যাসী লগ পাইছিল। তেওঁ দহ বছৰ ধৰি বাওঁ হাতখন ওপৰলৈ দাঙি উৰ্দ্ধবাহু হৈ আছে। দহ বছৰে হাতখন একেভাৱে বখাত চিয়াঁ হৈ গৈছিল। এইটো ইচ্ছাশক্তিৰ কাৰ্য্যৰ উৎকট দৃষ্টান্ত। পুৱা বৰষুণ দিলে উঠিবলৈ ওত্ লাগে; কিন্তু কৰ্ত্তব্যৰ প্ৰেৰণাই খুচি দিয়ে বুলিয়েই এলাহ এৰি উঠি কামত লাগে। কৰ্ত্তব্যৰ লগত ইচ্ছাশক্তিৰ যোগ আছে বুলিয়েই ওতে বেচি জোৰ কৰিব নোৱাৰে। এনেকৈ দৈনন্দিন কামৰ ভিতৰেদি ইচ্ছাশক্তিৰ কামৰ বহুত দৃষ্টান্ত পোৱা যায়। কিন্তু মোগোৰামি থকা মানুহবোৰৰ প্ৰবল ইচ্ছাশক্তি আছে বুলি কব নোৱাৰি। কাৰণ সিহঁতৰ সংকালে যাবৰ ইচ্ছা দুৰ্বল বুলিহে মোগোৰামি কৰে।

কিছুমান কাম কৰি বহুত সময়ত এভাগ মানুহে প্ৰবল ইচ্ছাশক্তিৰ বৰাই কৰে। সেইবোৰ কামত বৰাই কৰা নিৰ্বোধৰহে কাম; কাৰণ সেইবোৰ ইচ্ছাশক্তিৰ অপব্যৱহাৰ। যেনে—এটা সৰু ল'ৰাই চুৰট এটা আনি লগাব ধৰোঁতেই আহিল কোনোবা গুৰুজন। চুৰট খোৱা নহল। অলপ পিচত আকৌ এটা চুৰট আনি জ্বলাবলৈ ধৰোঁতে বতাহত দীপ-শলাৰ কাঠীডাল নুমাই গ'ল, আৰু এডাল কাঠী মাৰিবলৈ দ্বিতীয় ডাল কাঠীও নাই। আকৌ ঘৰলৈ গৈ ছুডাল দীপ-শলাৰ কাঠী আনিলে। এইবোৰো বতাহতে ছয়োডাল কাঠী ইডালৰ পিছত সিডালকৈ নুমাৰ। আকৌ ল'ৰাটো

ঘৰলৈ গৈ এইবাব এডোখৰ জ্বলা কাঠ আনি চুৰটটো জ্বলাই খাইহে ক্ষান্ত হ'ল। আচলতে এইবোৰ ইচ্ছাশক্তিৰ কাম নহয়—আসক্তিৰহে।

সেই গতিকে ইচ্ছাশক্তি বোলা হয় সেই শক্তিক—যি নাৱৰ গুৰিয়ালৰ দৰে থাকি সং ইচ্ছাৰে প্ৰণোদিত হৈ সং কামত মন-প্ৰাণ নিবেশ কৰায়। কিছুমান প্ৰতিভাবান লোক সৰু কালত বৰ দুৰ্দান্ত থাকে; কিন্তু যেতিয়া তেওঁলোকৰ সেই দুৰ্ব্বাৰ শক্তি সদৃ বাটে ঢাল খায়, তেতিয়া তেওঁলোকৰ প্ৰতিভাৰ বিকাশ হয়। দৃষ্টান্ত স্বৰূপে কচিয়াৰ ঋষি কাউণ্ট টলষ্টয়। যি টলষ্টয়ে ডেকাকালত নানা নীচ কামৰ নিমিত্তে মানুহৰ গৰিহণাৰ পাত্ৰ হৈছিল সেই টলষ্টয়েই পিছত কচিয়াত নতুন চিন্তাৰ সোঁত বোৱাইছিল।

নিজৰ স্বার্থ বা কৰ্ত্তব্য কামত ইচ্ছাশক্তিয়ে প্ৰবলভাৱে কাম কৰিবলৈ উজু পায়, কৰেও আৰু কৰাও উচিত। সেই গতিকে ইচ্ছাশক্তিৰ এই কামবোৰক বেচি লাই দিব নেলাগে। নিঃস্বার্থভাৱে যিবোৰ কাম কৰা যায় সেইবোৰকহে ইচ্ছাশক্তিৰ কাম বুলি অভিহিত কৰিব লাগে। সদায় এটা নহয় এটা নিঃস্বার্থভাৱে কাম কৰি ইচ্ছাশক্তিক সতেজ কৰি ৰাখিব লাগে। কথাষাৰ ভালকৈ উপলব্ধি কৰিবৰ অৰ্থে এজন মানুহৰ ডায়েৰীৰপৰা এপিঠি তলত দিয়া হ'ল—

“ডিচেম্বৰ মাহ। ফেব-ফেবকৈ হাড়-কঁপোৱা চোঁচ বতাহ; তাতে আকৌ কিন-কিনাই বৰষুণ দিছে। পুৱা আঠ বজাত

ছমাইল দূৰত থকা হবেনক লগ ধৰি এখন চিঠি আজি যেনে তেনেই আনি নবেনলৈ পঠিয়াই দিব লাগে; নহলে নবেনৰ এশ টকা হানি হব। মই নগলে হবেনে চিঠি নিদিয়া আক নবেনো ইয়াত নাই। যেতিয়া চং চংকৈ সাতোটা বাজিল, তেতিয়া ভাবিলো—এতিয়াও বহুত সময় আছে, আঠ বজাৰ অলপ পিছত গলেও হবেনক লগ পাম; আক নবেন তো ইয়াত নাই! তাৰ চিঠিখন কিজানি জৰুৰী নহয়েই, ইত্যাদি। যেতিয়াই পিচ মুহূৰ্ত্ততে মনত হ'ল—মই চিঠিখন নপঠিওৱাৰ নিমিত্তে নবেনৰ যদি হানি নহয়, তেনেহলেতো ভালেই; কিন্তু যদিহে মোৰ নিমিত্তে হানি হয়, তেন্তে? মই আক বিছনাত পৰি থাকিব নোৱাৰিলো; লেপখন দলি মাৰি জাপ মাৰি বিছনাৰপৰা নামি মুখ-হাত ধুই হবেনৰ ঘৰ বুলি বেগ দিলো। এইটো ইচ্ছাশক্তিৰ এটা জ্বলন্ত দৃষ্টান্ত আক এদিনৰ এই সকল ঘটনাটোৱে মোক শতগুণে বলীয়ান কৰি ভৱিষ্যতলৈ এনেকুৱা কামত উদ্দীপনা জগাবলৈ ইচ্ছাশক্তিক সতেজ কৰি ৰাখিলে।

বহুতৰ ধাৰণা—ইচ্ছাশক্তি এটা ঐশ্বৰিক শক্তি; কিন্তু আচলতে সেইটো নহয়। ইচ্ছাশক্তিকো আন আন অভ্যাসৰ দৰে আয়ত্ত কৰিব পাৰি। কথা দি কথা ৰাখিব নোৱাৰিলে যেনেকৈ আত্মসন্মানৰ লাঘৱ হোৱা বুলি ভাবোঁ, তেনেকৈ কোনো কাম কৰিম বুলি হাতত লৈয়ো নকৰিলে আত্মসন্মানৰ লাঘৱ হোৱা বুলি ধৰি লব লাগে। আনক কথা দি ৰাখিব

নোৱাৰিলে যাক কথা দিয়া যায় সেইজন মানুহেই গঞ্জনা কৰে; কিন্তু নিজৰ মনতে কোনো কাম পাণ্ডি নকৰিলে অইন মানুহে গঞ্জনা কৰিবলৈ নাহে; তথাপি বিবেকে ছই এবাৰ খোচনি দি চায়। বিবেকে তেনেকৈ খোচনি দিলে আমি নানান আসোঁৱাহ দেখুৱাওঁ। এনেকৈ ছই তিনিবাৰ কোনো কাম মনত পাণ্ডি নকৰিলে লাহে লাহে নিজৰ ওপৰত আস্থা হেৰুৱাওঁ। সেই গতিকে আগতেই কামটো ভাল নে বেয়া আক কৰিব পাৰিম নে নোৱাৰিম ভাবি চাব লাগে।

সকলক কথাৰ মাজেদি কেনেকৈ ইচ্ছাশক্তিক সতেজ কৰিব পাৰোঁ চোৱা যাওক—

(১) কিছুমান মানুহে পুৱাই উঠি চাহ নেখালে একো কাম কৰিব নোৱাৰে। তেনেকুৱা মানুহে পুৱাই উঠি চাহ খোৱাৰ আগতে অন্ততঃ দহ মিনিটমান কোনো এটা কাম কৰা উচিত। কামটো হাতত লোৱাৰ আগতে ভাবি লব লাগে—“আজি মই চাহ খোৱাৰ আগতে দহ মিনিটমান এই কামটোত নিযুক্ত থাকিম।” পাৰিলে ঘড়ী আগত লৈ এই দহ মিনিট কাম কৰা উচিত। কাৰণ প্ৰথমতে কামটো কৰিবলৈ বেজাৰ লাগিব, সেই গতিকে ছই মিনিটমান কৰিলেই পোন্ধৰ মিনিটমান হোৱা যেন লাগিব। দহ মিনিট হোৱাৰ এক চেকেণ্ড আগতেও কামটোৰপৰা এৰি যাব নেলাগে।

(২) নিজৰ চিনা-পৰিচয় থকা খিঙখিঙীয়া মানুহৰ লগত খুব আনন্দ মনে অন্ততঃ পাঁচ মিনিট সময় কথা পাতিব

নিমিত্তে মনস্থ কৰি সেই পাঁচ মিনিট সময় মানুহটোৰ মুখেদি হাঁহিব কথা উলিয়াব লাগে। যদিও প্ৰথমতে অকৃতকাৰ্য্য হোৱাৰে সম্ভাৱনা, তথাপি দুই এদিনৰ ভিতৰতে সেই মানুহজনৰ মুখেদি হাঁহিব কথা ওলোৱা খুব সম্ভৱ আৰু নিশ্চয় ওলাবও।

(৩) নিতৌ দহ মিনিট সময় নিতাল মাৰি বহি থাকিব লাগে। এই দহ মিনিটৰ ভিতৰত যদি মাথি এটাও আহি চকুৰ আগত উৰি থাকে তথাপি গাটো লৰাব নেলাগে। এই দহ মিনিট সময় নিতাল মাৰি বহি থকাটো আত্ম-গৌৰৱৰ কথা বুলি ধৰি লব লাগে। আন কি ফুঁ মাৰিলেও গাটো লৰিব পাৰে। গুৰুজনক যেনেকৈ মান কৰা যায়, ঠিক তেনেকৈয়ে দহ মিনিট নিতাল মাৰি থকাটোও শিষ্টতা বুলি ধৰি লব লাগে। যাতে আনে দিগ্ কৰিব নোৱাৰে তেনেভাৱে সময় আৰু ঠাই চাই লব লাগে।

(৪) সন্ধ্যাসীবোৰৰ দৰে হাত এখন ওপৰলৈ দাঙি দুই মিনিট বা তিন মিনিট থাকিবলৈ অভ্যাস কৰিলেও ইচ্ছাশক্তিক সতেজ কৰা হয়। হাতখন তোলাৰ আগতে কিমান সময় ৰখা যাব, ঠিক কৰি লব লাগে।

(৫) বহুতে ৰাতি খোৱাৰ পিছত ১০৮ বাৰ খোজ কাঢ়ে। সিও ভাল উপায়।

সকলো কাম প্ৰথমতে বৰ টান লাগে; সেই গতিকে আৰম্ভণিতে বেজাৰ লাগি যায়। কিন্তু যেতিয়া দেখা যায়

কামটো ভাল আৰু শিকিবও লাগিব, তেতিয়া মনে বেয়া পালেও ইচ্ছাশক্তিয়ে মনক ডাৰি দি কামটোত মনোযোগ আকৰ্ষণ কৰি লয় আৰু বিবেচনাই বুজাই-বৰাই অনুৰাগ জন্মায়। লাহে লাহে টান কামটো অভ্যাসত পৰিণত হয় আৰু ইচ্ছাশক্তিয়েও কাণ কৰিব নলগা হয়। এনেকৈ সকলো কামকে অভ্যাসত পৰিণত কৰি উজু কৰি লৈ ইচ্ছাশক্তিৰ বোজা কমাই তাক অইন কামত লগাব লাগে।

ইচ্ছাশক্তিয়ে ভয় দেখুৱাই আমাৰ শৰীৰ বা মনৰ দ্বাৰা কাম কৰোৱাই লয়। কিন্তু সকলো ল'ৰাক ধেমালিৰ মাজেদি শিক্ষা দিয়াৰ দৰে মানুহৰো আন এটা গুণ আছে। এইটো হৈছে আত্মবিশ্বাস। সাধাৰণতে মানুহে আত্মবিশ্বাসৰ কাম সীমাবদ্ধ বুলি ভাবে; কিন্তু ইচ্ছাশক্তিৰ দৰে আত্মবিশ্বাসেৰেও বহুত কাম কৰিব পাৰি।

অহঙ্কাৰ কৰা যেনেকৈ পাপ, তেনেকৈ নিজকে নিজে হীন বা নিকৃষ্ট বুলি ভবাও পাপ। ল'ৰাক যেনেকৈ ডাঙৰে উৎসাহ দিয়ে, তেনেকৈ নিজক নিজেও উৎসাহ দিব লাগে। এনেকৈ উৎসাহ দি ডাঙৰ কামত নিজকে নিজে নিয়োগ কৰাকে আত্ম-সন্তোষ বোলে।

নিজকে নিজে উদগনি দিওঁতে সদায় ভালটোহে মনত দকৈ ছাপ বহুৱাব লাগে। যেনে—কোনো এজন মানুহৰ অইন কথাৰ মাজত কথা কোৱা কু-অভ্যাস আছে। তেনেহলে তেওঁ সদায় মনৰ ভিতৰতে নিজকে নিজে কব লাগে—“মই

সদায় খুব ভাল ব্যৱহাৰ কৰিম। মোৰ শিষ্টাচাৰ বৰ প্ৰশংসনীয়।” কিন্তু এইটো সদায় লক্ষ্য ৰাখিব লাগে—যাতে কেতিয়াও মনৰ ভিতৰতে কোৱা নহয়—“মই মানুহৰ কথাৰ মাজত কথা নকওঁ।” আত্ম-সন্তোষ দিয়া কথাষাৰ—নিঃসন্দেহজনক আৰু নিশ্চিত হব লাগে; আৰু যাতে কোনো বৰমৰ সন্দেহজনক প্ৰশ্ন মনত নুঠে তাৰ ফালে বিশেষ চকু ৰাখিব লাগে। নিজৰ যিবোৰ দোষ তাৰ এখন তালিকা কৰি যিটো আটাইতকৈ গৰ্হিত সেইটো আগেয়ে লব লাগে; তাৰ পিছত তাৰ অলপ কমটো—এনেকৈ এটা এটাকৈ নিজৰ দুৰ্বলতাবোৰ আত্ম-সন্তোষ দি গুচাবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে। একোটা একোটা দুৰ্বলতা গুচাবলৈ অন্ততঃ একেৰাহে পোন্ধৰদিন মান আত্ম-সন্তোষ দিব লাগে বা আৱশ্যক হলে বেচি দিনো দিব লাগে।

আত্ম-সন্তোষ দিয়াৰ উৎকৃষ্ট সময় হৈছে ৰাতি শুবৰ সময়ত, গা ধোৱাৰ সময়ত আৰু পুৱা বিছনাৰপৰা উঠিয়েই। সময় পালে দিনৰ ভাগত যিমান পৰা যায় সিমান দিব লাগে। নিজৰ দুৰ্বলতা নিজে ধৰিবও নোৱাৰি, সেই গতিতে খুব অন্তৰঙ্গ বন্ধুৰ দ্বাৰাই দুৰ্বলতাবোৰ খুচৰি উলিয়াব লাগে। নিজৰ দোষবোৰ বিচাৰোতে নিজক কেতিয়াও হীন বুলি ভাবিব নেলাগে; বৰঞ্চ দোষবোৰ শুধৰাই লেখৰ এজন মানুহ হবলৈ চেষ্টা কৰাৰ নিমিত্তেহে নিজকে নিজে উদগণি দিব লাগে। আত্ম-সন্তোষ দিবৰ সময়ত মনটো থিৰ কৰি লব

লাগে আৰু যাতে উত্তেজিত নহয়, তাৰ ফালে বিশেষ চকু ৰাখিব লাগে। কোনো কাম হাতত লোৱাৰ আগতেও আত্ম-সন্তোষ দি মনক সাজু কৰি থব পাৰি; কিন্তু কামটো নিজৰ আয়ত্তাধীন হয় নে নহয় সেইটো চাব লাগে। মই ফৰাচী ভাষা নাজানো, কিন্তু ফৰাচী ভাষাত চিঠি লিখিব পাৰোঁ বুলি আত্ম-সন্তোষ দিয়াটো বলিয়ালি।

যাৰ মন বৰ চঞ্চল বা স্মৰণ-শক্তি ক্ষীণ, তেওঁলোকেও আত্ম-সন্তোষ দি খুব কম সময়ৰ ভিতৰত আচৰিত ধৰণৰ উন্নতি কৰিব পাৰে।

স্মৰণ-শক্তি দুৰ্বল থাকিলে একেৰাহে কেইদিনমান ধৰি আত্ম-সন্তোষ দিব লাগে—“মোৰ স্মৰণ-শক্তি বৰ সবল। মই অতি সহজেই কোনো কথা মনত ৰাখিব পাৰোঁ।”

কেইদিনমান একেধাৰি এনে কথাৰে আত্ম-সন্তোষ দিওঁতে মুখস্থ হলে কথাষাৰ সলাই লব লাগে। স্মৰণ-শক্তি দুৰ্বল থাকিলে ওপৰত দিয়া কথাষাৰ অন্ততঃ তিনিদিনমান আত্ম-সন্তোষ দি পিচত ঘূৰাই লব লাগে।

“মোৰ স্মৰণ-শক্তি দিনে দিনে সবল হৈ আহিছে। এবাৰ শুনিয়েই মই যেই সেই কথা পুনৰুক্তি কৰিব পাৰোঁ।”

কোনো মানুহৰ আত্মবিশ্বাসত আস্থা কম থাকিলেও আত্ম-সন্তোষ দিব পাৰে। ব্যায়াম কৰিলে যেনেকৈ লাহে লাহে দুৰ্বল মনক সবল কৰে। আত্ম-সন্তোষে ভোজবাজীৰ দৰে কাম নকৰে। কিন্তু কিছুমান দিন আত্ম-সন্তোষ দিলে

মনৰ উন্নতি এনেভাৱে পৰিদৃষ্ট হয় যে সঁচাসচিকৈ ভোজবাজীৰ দৰে কাম কৰা যেন লাগে। মনৰ কোনো দুৰ্বলতা গুচাবলৈ হলে কেতিয়াও দুৰ্বলতাটো উল্লেখ কৰি আত্ম-সন্তোষ দিব নোলাগে; তাৰ ভালটোতহে আত্ম-সন্তোষ দিব লাগে। দুৰ্বলতাটো বেচিকৈ উল্লেখ কৰি থাকিলে শিপা মেলি ডাঙৰ গছ হৈ পৰিব; তেতিয়া গুচাবলৈ বৰ টান হ'ব।

আমি যি কাম বা চিন্তা কৰোঁ তাৰ প্ৰত্যেকটোতে মনৰ তিনিটা গুণ সংমিশ্ৰণ হৈ থাকে—অনুভৱ, চিন্তা আৰু ইচ্ছা-শক্তি। সেই গতিকৈ সদায় লক্ষ্য ৰাখিব লাগে—যাতে কোনো বকম বেয়া চিন্তা বা কাৰ্য্যই আমাৰ মন আকৰ্ষণ কৰিব নোৱাৰে। মনত কোনো এটা কথা লগা মানেই অনুভৱ, চিন্তা আৰু ইচ্ছাশক্তিক কামত নিয়োগ কৰা। সেইগতিকৈ আত্ম-সন্তোষ দি দি মনক সবল কৰি ল'ব লাগে, যাতে কোনো বেয়া চিন্তা বা কামত মনক আকৰ্ষণ কৰিব নোৱাৰে।

কল্পনা আৰু ব্যক্তিত্ব

মনৰ বাহন কল্পনা। মনে কল্পনাৰ ৰথত উঠি বিশ্বচৰাচৰ ভ্ৰমি ফুৰে। কল্পনাৰ উৰালত অলেখ বিষয়ৰ চিন্তা পুঞ্জীভূত হৈ থাকে। যিবোৰ বিষয়ত আমি কাম কৰোঁ সেইবোৰ হৈ পৰিপাটি হৈ থাকে, বাকীবোৰ ছিন্ন-ভিন্ন হৈ পৰি থাকে। মনে সদায় নানান চিন্তা টানি আনিব নোৱাৰে আৰু যিহঁতে লগাই দিয়া যায় তাক মনোযোগেৰে চিন্তা কৰিব পাৰে; তাৰ নিমিত্তে মনৰ একাগ্ৰতাৰ আৱশ্যক। কল্পনাৰ সহায়েদি মনৰ একাগ্ৰতা সুস্থ কৰি ল'ব লাগে। সৰু সৰু কথা কল্পনা কৰি লাহে লাহে কল্পনাৰ সীমা বঢ়াই নিব লাগে। নিজজাল ঠাইত বহি এডাল গছৰ ফালে এক দৃষ্টে চাই গুটিৰপৰা প্ৰথমতে গজালি ওলাল তাৰ পিছত কেনেকৈ লাহে লাহে ডাঙৰ গছত পৰিণত হ'ল কল্পনা কৰিব লাগে নাইবা চৰাইৰ মাত শুনিলে ক'ৰপৰা চৰাইটোই মাতিছে, কেনেকৈ তিনিটা নখ মেলি গছৰ ডালত বহিছে, আৰু মাজে মাজে কেনেকৈ ডৌকাৰ মাজত পিৰ্পিৰোৱাই ঠোটেদি খজুৱাইছে, চকুমুদি কল্পনাৰ সহায়েদি চৰাইটো চাবৰ চেষ্টা কৰিব লাগে।

কল্পনা মনৰ এনে এটা অৱস্থা যেতিয়া চৰ্ম্ম-চকুইদি নেদেখিও অন্তৰ্দৃষ্টি দি সেই অৱস্থাটো মানস-পটত ফট-

কটিয়াকৈ দেখা যায়। চিন্তা যিমান গভীৰ আৰু বিষয়টো আমাৰ আয়ত্তাধীন হয় সিমানেই বেচি স্পষ্ট হৈ মানস-পটত যি কটো উঠে তাক কাল্পনিক প্ৰতিমূৰ্ত্তি বা অৱাস্তব বুলি কব পাৰি।

বিভিন্ন ইন্দ্ৰিয়বোৰে বিভিন্ন বকমে কাল্পনিক প্ৰতিমূৰ্ত্তি গঢ়িব পাৰে, যেনে—

নাকৰ—শ্ৰাৱণ কল্পনা। গোলাপ ফুলৰ কথা মনত হলেই

তৎক্ষণাত্ মনত পৰিব গোলাপ ফুলৰ সুগন্ধ।

চকুৰ—দৃষ্ট কল্পনা। উমানন্দৰ কথা মনত পৰিলেই, ব্ৰহ্মপুত্ৰৰ

মাজত থকা উমানন্দ, উৰ্বশী আৰু কৰ্মনাশা আদিৰ

গোটেই দৃশ্যটো মনত পৰিব।

কাণৰ—শ্ৰৱণ কল্পনা। কুলি চৰাইৰ কথা মনত হলেই

ততালিকে এটা ক'লা চৰাই গছৰ ডালত বহি 'কুউ'

কৈ মাতা মনত পৰে।

হাতৰ—স্পৰ্শ কল্পনা। বৰফ হাতেদি নলবোৱাকৈ বৰফ

কেনে-চোঁচা ভাবিব পাৰি।

জিহ্বাৰ—স্বাদ কল্পনা। চেনি মুখত নোলোৱাকৈয়ে চেনি

কেনে মিঠা ভাবিব পাৰো।

গতিৰ—বেল গাড়ীৰ কথা মনত হলেই ছচ্-ছচ্ কৈ ইঞ্জিন

চলা কথা মনত পৰে।

প্ৰত্যেক কামৰ জন্ম চিন্তাত। চিন্তাৰ খোৰাক যোগায় কল্পনাই। কল্পনাত বিষয়টো তল-তলকৈ চাই লাহে লাহে

আনি বাস্তৱত পৰিণত কৰে; যেয়ে যিমান কল্পনাত পৰিস্ফুটকৈ বিষয়টো দেখিব পাৰে সেয়েই সিমান সফলকাম হয়।

বাম্প-ইঞ্জিনৰ আৱিষ্কাৰক জেমচ্ ওৱাটে পানী উতলি থকা কেটলী এটা দেখি ভাবিছিল—“যদি জোৰেৰে বাহিৰলৈ ওলাব খোজো এই ভাপটো কেনেকৈ অইন কামত লগাব পাৰি।” লগে লগে তেওঁৰ মনত এই বিষয়টোত অনুৰাগ জন্মিল আৰু তাৰ পিছত আহিল নানান প্ৰশ্ন; তাৰ পিছত তেওঁ মন স্থিৰ কৰি কল্পনাদি আগুৱাই গৈ শেহত বাম্প ইঞ্জিনৰ সপোন দেখিলে। সপোনটো তেওঁৰ ইমান পৰিস্ফুট হৈ উঠিছিল যে শেহত অতি আয়াসতে সেইটো বাস্তৱত পৰিণত হ'ল।

লেখকসকলে কোনো এটা নতুন কথা মনত খেলালেই এপাচি তুহৰ মাজত এটা জ্বলা আঙঠা দি ফুৰাই ফুৰাই জুই তোলাৰ দৰে কল্পনা কথাষাৰ ঘূৰাই ফিৰাই নানান বকমে ভাবি মনতে এখন ছবি আঁকি লৈ ছবিখনৰ ফালে চাই চাই লেখি থাকে। যেয়ে যিমান পৰিস্ফুটকৈ বিষয়টো মনত আঁকি লব পাৰে সেয়ে সিমান ভালকৈ লেখিব পাৰে।

সাধাৰণতে মানুহৰ বিশ্বাস, কল্পনা লেখকৰহে একচেতিয়া বস্তু, কিন্তু আচলতে সেইটো নহয়। যেনেকৈ গৰুৰ গাড়ী ইমান লাহে লাহে চলা সত্বেও মাজে মাজে চকাৰ লোহা শিলত লাগি ফিৰিঙতি উঠে, তেনেকৈ সাধাৰণ মানুহৰো মনত কেতিয়াবা নহয় কেতিয়াবা কিবা নতুন কথা আঘাত

কৰেহি আৰু ততালিকে যদি ফিৰিঙতি তুলাদি ফুৰাই জুই ধৰাৰ দৰে সেই নতুন কথাষাৰ কল্পনাদি নানানভাৱে ভাবিবৰ চেষ্টা কৰা যায় তেনেহলে বহুত নতুন কথা উলিয়াব পাৰি। এনেকৈ এটা বা দুটা কথা কল্পনাত খেলিব দিলেই আৰু নতুন নতুন কথা মনত আঘাত কৰিব।

কল্পনাৰ ঘোঁৰাত উঠিব অভ্যাস কৰিলেই কিছুমান নিজস্ব ভাব বা চিন্তা গঠন হয়। এই চিন্তাবোৰেই লাহে লাহে বাঢ়ি ব্যক্তিত্ব ফুটাই তোলে। প্ৰত্যেক মানুহৰে চিন্তাৰ ধাৰাৰ এটা ব্যক্তিগত পাৰ্থক্য আছে। এই পাৰ্থক্যই নানান কামৰ ভিতৰত যিখিনি বাহিৰত প্ৰকাশ পায় তাকে ব্যক্তিত্ব বোলে। ব্যক্তিত্ব মানুহৰ স্ব স্ব আত্মাৰ অনুভূতি। এই অনুভূতিৰ খুব অলপমানহে মানুহৰ বাহিৰত প্ৰকাশ পায়; তাকে ব্যক্তিত্ব বুলি অভিহিত কৰা হয়। বহুত মানুহেই ধুতি পিন্ধে, কিন্তু প্ৰত্যেকৰে পিন্ধাৰ ধৰণ অলপ বেলেগ। এই বেলেগ ধৰণে ধুতি পিন্ধাটোই ব্যক্তিত্বৰ এটা সুন্দৰ উদাহৰণ।

যেতিয়া কোনো এটা কথা ঠিক বুলি ভাবি কামত লাগে তেতিয়া সেই কামটো কৰিবলৈ আমাৰ ভিতৰৰপৰা এটা অসীম শক্তি পাওঁ। এই শক্তিটোই প্ৰেৰণা। যদৃচ্ছাৰে প্ৰণোদিত হৈ বিবেচনাৰে জুখি-মাখি চাই চিন্তা কৰি যি এটা সিদ্ধান্তত উপনীত হওঁ সেইটোকেই ঠিক বুলি ভাবোঁ।

কোনো এটা কামত ব্যক্তিত্ব ফুটি উঠিলে মনৰ তিনিটা অৱস্থা পৰিলক্ষিত হয়; যেনে—সং উদ্দেশ্য, সাহস আৰু উদ্যম।

প্ৰথমতে বিষয়টো কল্পনাত ভাহে, তাৰ পিছত আহিল অনুৰাগ, অনুৰাগ জন্মিলেই আহিল চিন্তা, চিন্তাক চলাবলৈ আহিল ইচ্ছাশক্তি—এনেকৈ জন্ম হ'ল সঙ্ঘদেষ্টিৰ। সঙ্ঘদেষ্টি বুলি মনত লাগিলে আহিল প্ৰেৰণা, প্ৰেৰণাই লগত আনিলে যৌতুক আত্মবিশ্বাস, আত্মবিশ্বাসৰ লগত লগুৱা আহিল সাহস, সাহসৰ কান্ধত আহিল পুষ্টিকৰ খাণ্ড—উদ্যম। অনুক্ৰমে লেখিলে এনেকুৱা হব—

কল্পনা	অনুৰাগ	চিন্তা
ইচ্ছাশক্তি	সঙ্ঘদেষ্টি	প্ৰেৰণা
আত্মবিশ্বাস	সাহস	উদ্যম

যেনেকৈ ফুল ফুলি সৌৰভ বিলায় তেনেকৈ মানুহৰো অন্তৰ্নিহিত সদৃগুণবোৰ বাহিৰত প্ৰকাশ হৈ ব্যক্তিত্বৰ বিকাশ হয়। ব্যক্তিত্বৰ এটা নাম 'প্ৰকাশ' বুলিও কব পাৰি। নিজৰ ভিতৰৰপৰা সদৃগুণ প্ৰকাশ হবলৈ হলেই বাহিৰৰপৰাও খোৰাক অৰ্থাৎ মনক উপযুক্ত শিক্ষা দি লব লাগে। নিজক প্ৰকাশ কৰিবলৈ এটা উজু উপায় হৈছে যেতিয়াই কোনো ভাল ভাব মনত খেলায় তাক লেখি থবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে। এনেকৈ লাহে লাহে অভ্যাস কৰোঁতে কৰোঁতে লেখা অভ্যাস হব, লগে লগে ব্যক্তিত্বৰ বিকাশ হবলৈও সুযোগ পাব।

ভাল শিষ্টাচাৰো মানুহৰ এটা সদৃগুণ। শিষ্টাচাৰ মানুহৰ কথাবাৰ্তাদি প্ৰকাশ পায়। মনক উপযুক্ত শিক্ষা দিলেই কথাবাৰ্তা, আচৰণত অন্তৰৰ জ্যোতিৰ পোহৰ বাহিৰত পৰে।

কথাবার্তা আৰু আচৰণত মোহিত হৈ মানুহে প্ৰশংসা কৰে। তেনেহলে ব্যক্তিত্বৰ প্ৰথম গুণ হ'ল মোহিত কৰা।

আনক মোহিত কৰিবলৈ হলেই থাকিব লাগিব অন্তৰৰ সহানুভূতি। সুন্দৰ চেহেৰা দেখিলে মানুহৰ মন খন্তেকলৈ আকৃষ্ট হয়, কিন্তু অন্তৰৰ সৌন্দৰ্য্যত মানুহ মোহিত হয় চিৰস্থায়ী ভাবে। সেই গতিকেই বহুতো কুৰূপ মানুহকো মানুহে খুব ভাল পায়। সহানুভূতি দেখুৱা মানে নিজৰ অৱস্থাটো পাহৰি আনৰ অৱস্থাটো অনুভৱ কৰি সুখ বা দুখ প্ৰকাশ কৰা। সহানুভূতি দেখুৱাবলৈ হলেই থাকিব আত্ম-বিশ্বৰণ। নিজৰ বিষয় যিমানেই পাহৰিব পৰা যায় সিমানেই নিজৰো উন্নতি হয় আৰু আনৰো ভাল কৰিব পাৰি। প্ৰত্যেকেই নিজৰ নিজৰ কৰ্তব্য কৰি যাব লাগে, তাৰ ফলাফল ভাবি নানান কথা মনতে পাঙি থাকিব নালাগে। এই ফলাফল নাভাবি কৰ্তব্য কৰি যোৱাকেই আত্ম-বিশ্বৰণ বোলা হৈছে। বক্তাই যদি কৈ থাকোঁতে ভাবে মই খুব ভাল বক্তা দিছোঁ, মোৰ কথাত মানুহবোৰ আকৃষ্ট হৈছে, তেনেহলে তেওঁ বক্তা হব নোৱাৰে। তেনেকৈ প্ৰত্যেক কামতে আত্ম-বিশ্বৰণ নহলে কৃতিত্ব লভিব নোৱাৰি। নিউটনে গছৰ গুটি এটা সৰি পৰা দেখি নিজৰ কথা পাহৰি সেই বিষয়টো বহুত সময় তন্ময় হৈ ভাবি আছিল বুলিহে মধ্যাকৰ্ষণ তথা উলিয়াব পাৰিছিল। ইংৰাজ কবি মেথিউ আৰ্নল্ডে কৈছিল—“প্ৰতিভাৱান লোক-সকলৰ আটাইতকৈ ডাঙৰ গুণ হৈছে তেওঁলোকে কিছু সময়ৰ

নিমিত্তে নিজক পাহৰি থাকিব পাৰে।” এজন প্ৰতিভাৱান লোকে সকলোত ঘৰৰ ওচৰৰ নৈৰ পাৰত বহি ভাবি থাকোঁতেই সঁজ লগাত মাকে আহি তেনে অৱস্থাত দেখি কৈছিল—“বাপা, সঁজলৈকে এনেকৈ নৈৰ পাৰত বহি আছ যে, তোৰ ভয় লগা নাই নে?”

পুতেকে উত্তৰ দিছিল—“ভয় কি বস্তু আই, মই দেখোন তাক কেতিয়াও দেখা নাই।”

তেওঁ ভাবতে ইমান মগ্ন হৈ আছিল যে ভয়-ভীতি বোলা কথাটো তেওঁৰ মনত উদয় হোৱা নাছিল। সত্বেদেহ হলে সাহস আপোনা-আপুনি আহিব।

পেটৰ ভাতৰ নিমিত্তে মানুহে নানান ব্যৱসায় বা কামত লিপ্ত থাকে। কিন্তু মানুহৰ প্ৰতিভাৰ বিকাশ হয় আজৰি সময়ত কৰা কামেদিহে। বিখ্যাত ইংৰাজ লেখক জন্ ষ্টুৱাৰ্ট মিল আৰু চাৰ্লচ্ লেব্ৰ প্ৰথমতে সামান্য কেৰাণীহে আছিল; কিন্তু তেওঁলোকৰ আজৰি সময়ত কৰা সাহিত্য চৰ্চ্চাৰ নিমিত্তেহে তেওঁলোকৰ নাম যুগমীয়া হৈছে। এনেকুৱা উদাহৰণ যথেষ্ট আমাৰ ওচৰ-চুবুৰীয়াতে পোৱা যায়। আজৰি সময়ত কৰিবলৈ খুব ভালপোৱা কামক ইংৰাজীতে ‘হব্বি’ (Hobby) বোলে।

ভাত-কাপোৰৰ নিমিত্তে যেনেকৈ আৰ্জ্জন কৰিব লাগে, তেনেকৈ মনকো সজীৱ কৰি ৰাখিবলৈ ‘হব্বি’ লাগে। ‘হব্বি’ৰ ভিতৰেদিহে মানুহৰ অন্তৰৰ জ্যোতি বাহিৰত প্ৰকাশ পায়।

‘হৰি’ৰ নিমিত্তেই সমাজৰ নিয়ন্ত্ৰণৰ মানুহেও সমাজত আদৰ পায়। অৱশ্যে ডাঙৰ ঘৰৰ ল’ৰা বা ডাঙৰ চাকৰীয়াৰ পক্ষে সুনাম আৰ্জন কৰিবলৈ বৰ উজু আৰু অলপ আয়াসতে কৰিব পাৰে; কিন্তু সাধাৰণ মানুহৰ পক্ষে বেচি শ্ৰমযুক্ত। ভাল ‘হৰি’ থাকিলে মানুহ আকৃষ্ট হৈ তেওঁৰ ভাত মোকোলাবৰ নিমিত্তে কি কাম কৰে তাক আওকাণ কৰি লেখৰ মানুহ বুলি ধৰে। যদি কোনোবাই ভাল গান গাব পাৰে তেওঁক সকলোৱে সমাদৰ কৰে, যদিও তেওঁ কোনোবা দোকানত পোন্ধৰ টকা দৰমহাত কাম কৰে, তথাপি তেওঁ সকলো কাম কৰে বুলি ডাঙৰ মানুহে নিৰ্ঘণায়। বহুতে নিজে সকলো কাম কৰে বুলি সমাজত বহিবলৈ সঙ্কোচ কৰে, কিন্তু সজ ‘হৰি’ থাকিলে মানুহে তেওঁৰ ব্যৱসায়লৈ আওকাণ কৰি সমাদৰ কৰে। সজ ‘হৰি’ থাকিলে সঙ্কীৰ্ণমনা দোষৰ (Inferiority complex)-পৰা হাত সৰা যায়। নিজক হীন বা সকলো বুলি ভাবি সঙ্কুচিত হৈ ফুৰাকে সঙ্কীৰ্ণমনা বোলে।

এটা খোঁৰা ল’ৰাক তাৰ লগৰীয়াবোৰে সদায় ‘ঢেকী’ বুলি জোকায় খঙ তোলে। শেহত সি উপায় নাপাই এটা বুদ্ধি কৰিলে। লগৰীয়াবোৰক দেখা পালেই নিজেই আগেয়ে কয় ‘ঢেকী আহিল দিয়া’। সি নানাদেশৰ বজাৰ কাৰেংঘৰ-বোৰৰ ছবি আনি এখন ‘এলবাম’ কৰিলে। লগৰীয়াবোৰে তাৰ এলবামটো চাব খুজিলে সি বৰ আগ্ৰহ কৰি দেখুৱায় আৰু প্ৰত্যেকটো কাৰেংঘৰৰে বুৰঞ্জী কয়। শেহত তাৰ

লগৰীয়াবোৰে তাক ইমান ভাল পোৱা হ’ল যে, সি ‘ঢেকী’ বুলি কলে সিহঁতে বেজাৰ কৰি কয়—

“তই ভাই তেনেকৈ কৈ আমাৰ মনত দুখ নিদিবি। তোৰ ভৰিখন খোঁৰা দেখি আমি বৰ দুখ পাওঁ। কি কৰিবি ভাই, তই ইচ্ছা কৰিতো ভৰিখন খোঁৰা কৰি লোৱা নাই।”

পিছত এনেকুৱা হ’ল, তাৰ লগৰীয়াবোৰে তাৰ ভৰিখন যে খোঁৰা সেই কথা পাহৰি কেতিয়াবা সিহঁতে তাক দৌৰিবলৈ লগ ধৰে।

সঙ্কীৰ্ণমনা হলে যেনেকৈ নিজক মানুহৰ দাবী আৰু স্বাধীনতাৰপৰা বঞ্চিত কৰি ৰখা যায়, আনফালে তেনেকৈ কিছুমান দোষ আহি চৰিত্ৰ কলুষিত কৰে। মানুহ সকলো একে, কেৱল অৱস্থা আৰু সুবিধা পাই এজনে সকলো চাকৰি কৰে, আনজনে ডাঙৰ চাকৰি কৰে, সেই বুলি সকলো চাকৰিয়াল-জনে মানুহৰ দাবী আৰু স্বাধীনতাৰপৰা নিজক বঞ্চিত কৰিব নালাগে। সকলো চাকৰি কৰা মানুহজনৰ হয়তো এনে এটা ভাল গুণ আছে যি গুণটো অহোপুৰুষাৰ্থ কৰিও আনজনে আয়ত্ত কৰিব পৰা নাই। স্বাধীনতা মানে ইয়াত মানুহৰ স্বাধীন চিন্তা আৰু মতহে ধৰা হৈছে।

সঙ্কীৰ্ণমনা দোষ গুচাবলৈ গৈ নিজে গপতে ওফন্দি ফুৰাও উচিত নহয়। অন্তৰ ভাল গুণ দেখিলে অন্তৰ খুলি প্ৰশংসা কৰিব লাগে। আনক এনেকৈ প্ৰশংসা কৰিলে নিজৰ মহৎ চৰিত্ৰ হে প্ৰকাশ পায়। আৰু এক ধৰণৰ

মানুহ আছে তেওঁলোকে সদায় নিজকে ডাঙৰ আৰু বিদ্বান বুলি ভাবি থাকে। তেওঁলোকৰ এই দোষটোক উচ্চাভিমানী (Superiority Complex) বোলে।

মানুহ সমাজপ্ৰিয় জাতি। সমাজৰ বীতি অনুযায়ী কথা কোৱা আৰু আচৰণ শিক্ষা কৰাটোও এটা লক্ষ্য হ'ব লাগে। বহুতে ভাবে, সমাজত মনে মনে বহি থাকিলে অইনে মূৰ্খ বুলি ভাবে, কিন্তু ধৈৰ্য্য ধৰি সমাজত বহি আনৰ কথাবাত্তা শুনি থাকিব পৰাটোও এটা ডাঙৰ গুণ। সুবিধা পালেই নিজৰ মত প্ৰকাশ কৰিবলৈ সন্কোচ কৰিব নালাগে, কাৰণ বাহিৰত প্ৰকাশ কৰিলেহে মতটো ঠিক হয় নে নহয় বুজিব পৰা যায়। আনে যদি আমাৰ দোষ উলিয়াই দিয়ে তেনেহলে খং নকৰি বৰঞ্চ দোষটো আঙুলিয়াই দিয়াৰ নিমিত্তে ধন্যবাদ দিয়া যুগুত। নিজৰ দোষটো জনা মানেই আধা শুধৰণি পথত আগুৱাই যোৱা। মাজে মাজে নিজৰ দোষ-ক্ৰটিবোৰ কঁহিয়াই চাব লাগে। এনেকৈ কঁহিয়াই চাওঁতে নিজক কেতিয়াও হীন বুলি ভাবিব নালাগে, বৰঞ্চ মনটো দৃঢ় কৰি লৈ দোষবোৰ গুচাই এজন লেখৰ মানুহ হ'বৰ নিমিত্তে মনত আকাঙ্ক্ষা কৰিব লাগে। নিজৰ দোষবোৰ স্বীকাৰ কৰিবলৈ বৰ টান পোৱা যায় আৰু মনে নানান যুক্তি দেখুৱাই সেইটো যে দোষ নহয় তাক বুজাবৰ চেষ্টা কৰে। সেই গতিকে নিজৰ দোষ স্বীকাৰ কৰোঁতে নিজৰ ওপৰত অলপ নিষ্ঠুৰ হ'ব লাগে।

কেতিয়াবা কেতিয়াবা মনে ভাল কাম এটাকো কৰিবলৈ

অনিচ্ছা কৰে; তেতিয়া মনটো দৃঢ় কৰি সেই কামটো হাতত ল'ব লাগে। যাতে আনন্দমনে কামটো কৰা হয় তাৰ ফালে বিশেষ চকু ৰাখিব লাগে। অনিচ্ছা থকা সত্ত্বেও মনক ভাল কামত নিয়োগ কৰিলে ইচ্ছাশক্তি সবল হয় আৰু ব্যক্তিত্ব প্ৰকাশ পাবৰো সুযোগ পায়।

লাজুকা ভাবো ব্যক্তিত্ব বিকাশ হোৱাৰ পথত অন্তৰায়। লাজুকা ভাবৰ মূল ভিত্তি হৈছে ভয়। এই ভয়ৰ উৎপত্তি হৈছে মনৰ সঙ্কীৰ্ণতাৰপৰা। মনৰ সঙ্কীৰ্ণতা উভালি পেলালে লাজুকা ভাবো লগে লগে আঁতৰি যাব।

সকল ল'ৰা-ছোৱালীকো সিহঁতৰ মত প্ৰকাশ কৰিবলৈ সুযোগ দিব লাগে। যদিহে সিহঁতৰ মতটো ভুল তেনেহলে সেইটো কঁহিয়াই দেখুৱাই সিহঁতক নিজে নিজে মতটো শুদ্ধ কৰি ল'ব দিব লাগে আৰু যদিহে সিহঁতৰ মতটো ভাল তেনেহলে উৎসাহ দিব লাগে। বহুত সময়ত দেখা যায়, সকল ল'ৰা-ছোৱালীয়ে এনে যুক্তি দেখুৱায় যে আচৰিত মানিব লাগে। এই কথাটো সদায় মনত ৰাখিব লাগে যে সকল ল'ৰা-ছোৱালীৰ ভিতৰতে ভৱিষ্যতৰ ডাঙৰ মানুহ লুকাই থাকে।

ব্যক্তিত্ব বিকাশ হ'বলৈ এই কেইটা কথা লাগে—

১। আত্মবিশ্বাস। ২। আত্মসন্মান। ৩। স্বাধীন চিন্তা। ৪। এজন লেখৰ মানুহ হ'বলৈ মনত আকাঙ্ক্ষা থাকিব লাগে।

সপোন তত্ত্ব

মানুহ মাত্ৰেই সপোন দেখে। সপোন কিয় দেখো, সপোনে কি বুজায় ইত্যাদি প্রশ্ন সকলোৰে মনত জাগে। প্ৰত্যেক দেশতে সপোন সম্বন্ধে কিছুমান কুসংস্কাৰও আছে।

আমি সপোন দেখোঁ ছপৰীয়া টোপনিত, বাতি, পুৰতি নিশা সাৰ পোৱাৰ আগতে, আনকি সাজতে চকীত বহি তদ্ৰা অৱস্থাতো দেখোঁ।

সাধাৰণতে সপোন দেখা যায়—

- ১। কোনো বিষয় খুব উত্তেজিত হৈ চিন্তা কৰিলে।
- ২। পেটৰ গগুগোল থাকিলে।
- ৩। বাতি উত্তেজক বা গুৰু-ভোজন কৰিলে।
- ৪। বেচি ভোকত বা পিয়াহত শুদা পেটে থাকিলে।
- ৫। ভৰি-হাত কোঁচাই বা বুকুত হাত দি শুলে।
- ৬। শোৱাৰ আগতে কোনো কিতাপ পঢ়ি উত্তেজিত হলেও সেই বিষয়ে সপোন দেখা যায়।

কোনো বিষয়ত খুব উত্তেজিত হৈ চিন্তা কৰি শুলে সেই বিষয়ত প্ৰায়েই বিফল হোৱা সপোন দেখা যায়। যেনে—কালি পুৱা পাঁচ বজাত এঠাইলৈ যাব লাগে, বাতি সপোন দেখিলোঁ যে শুই থাকোঁতেই সাতটা বাজিছে বা যি জন

মানুহক লগ ধৰিব লাগে তেওঁক লগ নেপালোঁ। উত্তেজক বা গুৰু-ভোজন কৰি শুলে, মৰামৰি, দৌৰাদৌৰি, পৰি যোৱা, হিংস্ৰ জন্তুই খেদা ইত্যাদি সপোন দেখা যায়।

বেচি ভোকত বা পিয়াহত দেখা যায় পানী খাবৰ নিমিত্তে কলহত হাত দিলোঁ; পানী নাই, বা গিলাচটো মুখৰ ওচৰলৈ আনোতে পৰি গ'ল বা পানীবোৰ বৰ ময়লা ইত্যাদি।

হাত-ভৰি কোঁচাই বা বুকুত হাত দি শুলে ওখ ঠাইৰ পৰা পৰা, হিংস্ৰ জন্তুই খেদিছে, দৌৰিব পৰা নাই বা অলপ দৌৰিয়েই পৰি যোৱা, মৰামৰি কৰা ইত্যাদি ধৰণৰ সপোন দেখা যায়।

এক ধৰণৰ সপোন তদ্ৰা অৱস্থাত দেখা যায়।

(১) শুই আছোঁ, হয়তো কোনোবাই ঢকিয়াই জগাবৰ চেষ্টা কৰিছে, তেতিয়া সপোন দেখা যায় কোনোবাই হয়তো মোক মাৰিছে, মই হলে বাধা দিব পৰা নাই।

(২) শুই থাকোঁতে যদি গাত বা কপালত টোপা-টোপাকৈ পানী পৰে তেনেহলে সচৰাচৰ বৰষুণ দিয়া সপোন দেখা যায়।

(৩) গলবন্ধখন গলত টানকৈ বান্ধি শুলে কোনোবাই গলত চেপি ধৰা সপোন দেখা যায়।

ওপৰত উল্লিখিত কাৰণত দেখা সপোনবোৰ অলীক। ইয়াত বাদে যিবিলাক সপোন দেখা যায় সেইবিলাক ভালকৈ

বিশ্লেষণ কৰিলে বহুতো কথা ওলায়। এই ধৰণৰ সপোনৰ ভিতৰত যিবিলাক সচৰাচৰ দেখা যায় সেইবিলাক প্ৰায়েই দৈনন্দিন ঘটনাৰ বা মনত উদয় হোৱা কথাৰ ৰূপান্তৰ মাথোন। এইবিলাক অৰ্দ্ধচৈতন্য মনৰ কাম। ‘মনৰ কাৰখানা’ত অৰ্দ্ধচৈতন্য মনৰ বিষয়ে বিশদ আলোচনা কৰা হৈছে।

কিছুমান সপোন প্ৰতিক্ৰমক আৰু ইয়াৰ অৰ্থ বেলেগ বেলেগ ৰকমে ব্যাখ্যা কৰে। ৰঙাফুল সপোনত দেখিলে এটা কথা বুজায়, বগাফুল দেখিলে আন এটা কথা বুজায়। আকৌ এখন দেশৰ ব্যাখ্যাৰ লগত আন দেশৰ ব্যাখ্যা নিমিলে। এই ধৰণৰ বিশ্বাস সকলো দেশতে আছে। উপনিষদতো আছে, যদি কোনো মনোবাঞ্ছা কৰি যজ্ঞ কৰাৰ ঠিক আগতে বা ঠিক পিছতে যজ্ঞ কৰা মানুহজনে সপোনত তিৰোতা মানুহ দেখে, তেনেহলে যজ্ঞ কৰা সফল হয়।

আমাৰ জ্ঞাত বা অজ্ঞাতসাৰে বহুত কথা মনত উদয় হয়—সেইবোৰ এইভাৱে নিষ্পত্তি হয়—

১। এভাগ তেতিয়াই কামত লাগে।

২। এভাগ উদয় হোৱাৰ লগে লগে বিবেকে মচি পেলায়।

৩। এভাগ নতুন শিক্ষণীয় বিষয়, বহুত চেষ্টা কৰিও মনত ৰখা নেযায়; যেনে—কোনো বৈজ্ঞানিক নাম।

৪। এভাগ অৰ্দ্ধচৈতন্য মনে জাৰি-জোকাৰি মহাফেজ-খানাত থৈ দিয়ে।

৫। এভাগ গবেষণাগাৰত দিয়ে।

৬। এভাগ আবৰ্জনাৰ দৰে দ’ম হৈ থাকে।

আবৰ্জনাৰ দৰে দ’ম হৈ থকা চিন্তাবোৰেই টোপনিত লগ লাগি মালা গথাৰ দৰে সপোনত দেখা যায়। যেনেকৈ ঘৰ সাৰোঁতে বহুত দিন আগতে হেৰোৱা বেজী এটা পোৱা যায়, তেনেকৈ বহুত দিন আগতে মনত উদয় হোৱা কথা বহুত দিন পিছতো সপোনত দেখা যায়। ‘চিন্তাৰ সোঁতত’ দেখুৱাই অহা পাঁচোটা সূত্ৰই, যেনে—সাদৃশ্য, পূৰক, বৈপৰীত্য, আনুষঙ্গিক আৰু সংযোজক—খণ্ড চিন্তাবোৰ মালাৰ দৰে গাঁথে।

আমাৰ অলক্ষিতে মনত উদয় হোৱা কামনাও বহুত সপোনত দেখা যায়। চৈতন্য মনক সজপথে চলাবলৈ চেষ্টা কৰিলে আমাৰ অলক্ষিতে উদয় হোৱা কামনাও আমাৰ অজ্ঞাতসাৰে বিবেকে অন্ধৰতে মোহাৰি পেলায়।

এজন বন্ধুৰে ৰাতি দেখা সপোন এটা বিশ্লেষণ কৰিবলৈ দিছিল। তেওঁ যেন বেজুনত এখন আপেলৰ বাগানৰ মাজত বহি এটানে ছুটা আপেল খাই এডাল গছৰ ডালত ওলমি আছে। মই সোধাত তেওঁ কলে যে টোপনি অহাৰ আগতে তেওঁ মহাত্মা গান্ধীৰ আত্মজীৱনীত দক্ষিণ আফ্ৰিকাত হোটেল-ৱালাৰ ল’ৰাটোক এটা সুন্দৰ আপেল দেখুৱাই নিৰামিষ-ভোজী হবলৈ দিয়া পৰিচ্ছেদটো পঢ়িছিল। দিনৰ বেলা বৰ্মা চুৰট খাওঁতে ব্ৰহ্মদেশলৈ যাবৰ ইচ্ছা হৈছিল আৰু এটা

ল'ৰা দোলনাত দোলা দেখি, সৰুকালৰ দোলা কথাটো মনত পৰিছিল। তেওঁৰ যেতিয়া 'সুন্দৰ আপেল' শব্দটো চকুত পৰিছিল তেতিয়া তেওঁৰ মনত সেউজীয়া বৰণৰ এফালে সেন্দুবীয়া বগৰ ফল এটা মনত উদয় হৈছিল। যদিও কিতাপখনৰ পাত ওলোটাই যোৱাত 'সুন্দৰ আপেল' শব্দটো সেই সময়ত পাহৰিছিল তথাপি অৰ্দ্ধচেতন মনত তাৰ চাব দকৈ বহিছিল। এই গোটেইবিলাক খণ্ড-চিন্তা ওপৰত কৈ অহা পাঁচোটা মনস্তত্ত্বৰ সূত্ৰই গাঁথি এই ধৰণৰ সপোন আকাৰে দেখিছিল। তন্ন-তন্নকৈ চালে আৰু হয়তো বহুত কথাই ওলাই পৰিব। এনেকৈ তন্ন-তন্নকৈ চোৱাত অসুবিধাও আছে, কাৰণ দিনত কি কি কথা কৈছিল, দেখিছিল, শুনিছিল বা মনত খেলিছিল স্মৰণ কৰা সম্ভৱ নহয়। কেইদিনমান সপোনবোৰ ফঁহিয়াই চালেই বুজিব পৰা যায় যে বেচি ভাগ সপোনেই এই পাঁচোটা সূত্ৰই গাঁথি।

ভূত, ভৱিষ্যতৰ সপোনবিলাক বেছি ভাগেই টোপনিত অচেতন অৱস্থাত দেখা যায়। তেনেকুৱা বেছি ভাগ সপোন কিন্তু সাৰ পালে মনত নাথাকে। দিনৰ বেলা দৈনন্দিন ঘটনাৰ মাজেদি ওপৰত উল্লিখিত মনস্তত্ত্বৰ পাঁচোটা সূত্ৰই লগ লগাই তেনেকুৱা সপোনবোৰ কেতিয়াবা দিনৰ ভাগত মনত পেলায়। কিছুমান ভৱিষ্যতৰ কথা সপোনত দেখা যায় আৰু হাতে হাতে ফলিয়ায়। বৈজ্ঞানিক আৰু জ্ঞানীলোক-সকলে ইয়াক নানা ৰকমে ব্যাখ্যা কৰে, কিন্তু কোনেও

আজিকোপতি থিৰাং সিদ্ধান্তত উপনীত হোৱা নাই। কোনো কোনো পণ্ডিতে 'প্ৰত্যাদেশ' বুলিয়েই শেষ কৰি থৈছে। আধ্যাত্মবাদীসকলে এই ধৰণৰ সপোনবোৰ অশৰীৰি আত্মাৰ কাম বুলি কয়।

প্ৰত্যেক দেশতেই সপোনৰ কিছুমান কুসংস্কাৰ আছে। আমাৰ দেশত সচৰাচৰ দাঁত সৰা সপোন দেখিলে কাৰোবাৰ অনিষ্ট হোৱা বুজায়। এইবিলাক বেচি ভাগেই আমাৰ মনৰ দুৰ্বলতাৰ চিন। গ'ল ৰাতি দাঁত সৰা সপোন দেখিলে মনটো যদি খু-ছৰাই থাকে তেনেহলে ফঁহিয়াই চাব লাগে যাতে ই কোন ধৰণৰ দৈনন্দিন ঘটনাৰ কথাৰপৰা মনস্তত্ত্বৰ পাঁচোটা সূত্ৰই দাঁত সৰা সপোনত পৰিণত কৰিছে। দিনৰ ভাগত হয়তো—

১। দাঁত-চিকিৎসকৰ লগত দেখা হৈছিল;

২। কাৰোবাৰ দাঁত সৰা কথা শুনিছিলোঁ;

৩। নিজৰে হয়তো দাঁত এটা অলপ বিষাওঁতে তুলি পেলাম বুলি ভাবিছিলোঁ, ইত্যাদি।

আৰু এটা কুসংস্কাৰ আমাৰ অৰ্দ্ধচেতন মনত বদ্ধমূল হৈ আছে—সেই কাৰণে দাঁত সৰা সপোন দেখিলেই মনে বিচাৰি ফুৰে কাৰোবাৰ অনিষ্ট হৈছে নে কি। যদিহে ভাগ্যক্ৰমে কাৰোবাৰ অনিষ্ট হোৱা শুনা যায় তেনেহলে আমাৰ সেই কুসংস্কাৰ ভৱিষ্যতলৈ আৰু বদ্ধমূল হৈ যায়।

ঘৰ সাৰি যেনেকৈ আবৰ্জনা চাফ কৰা যায় ঠিক

তেনেকৈয়ে অৰ্দ্ধচেতন মনে মনৰ কোণাত জমা হৈ থকা অলাগতিয়াল কথাবোৰ সপোনত দেখুৱাই চাফা কৰে সেইকাৰণে লাগ বান্ধ নোহোৱা সপোন দেখা ভাল।

সপোন সম্বন্ধে বহুত চিন্তাশীল লোকে বহুত ডাঙৰ ডাঙৰ কিতাপ লিখিছে আৰু বহুত দেশত এই বিষয়ে নানা গবেষণাও চলি আছে, কিন্তু আজিকোপতি কোনো পণ্ডিতে থিৰাং সীদ্ধান্তত উপনীত হোৱা নাই কি কাৰণত বা কিয় কিছুমান সপোনত ভৱিষ্যত ঘটনাৰ ইঙ্গিত পোৱা যায়। সপোনৰ কথা ভাবি নাথাকি বা ফঁহিয়াই নাথাকি মনত সজ চিন্তাৰ খোবাক দি নিজৰ কৰ্তব্য কৰি যোৱাই প্ৰশস্ত উপায়।

অন্ত

পৰিশিষ্ট

Reference Books

Books	By
Bhagavat Gita	Annie Besant
	Prasantamurti (Assamese)
	Balgangadhar Tilak
	L. D. Barnett
Sacred Book of the East	Max Muller
Rig Veda	E. J. Lazarus & Co.
	Rev. Murdoch
Philosophy of Upanishads	Dr. Radhakrishnan
Raja Yoga	Swami Vivekananda
The Synthesis of Yoga	Sri Aurobindo
The Making of Man	Sir O. Lodge
Great Religion of the World	H. A. Giles
The New Psychology	W. W. Atkinson
Experimental Psychology	Woodworth
20th Century Psychology	Lawrence Harriman
Varieties of Religious Experiences	William James
The Psychology of Everyday Life	James Drever
Dreams Psychoanalysis	Sigmund Freud
Individual Psychology	Adler
Analytical Psychology	Dr. Carl Jung
Invention of the Unconscious	J. M. Montmasson
Mysticism—East and West	Rudolf Otto
Manual of Psychology	Stout

Books	By
That Inferiority Complex	J. S. Hoyland
Personality	J. Allen
Seven Pillars of Wisdom	—do—
Life Triumphant	—do—
Life's Inspiration	—do—
Advice to Youngman	Cobbett
Character	Smiles
Duty	—do—
At the Feet of the Master	J. Krishnamurthy
Thought Power	Annie Besant
Conquest of Happiness	Bertrand Russell
Confident Living	Vincent Smith
How to Stop Worrying and Start Living	Dale Carnegie
Ho to Win Friends and Influence People	—do—
Pushing to the Front	Marden
Think and Grow Rich	N. Hill
Personal Magnetism	O. Hasnu Hara
Mental Alchemy	—do—
Secret of Happiness	J. S. Cooper
The Mind in the Making	J. H. Robinson
How to Make the Best of Life	A. Bennett
The Use of Life	Lord Avebury
Pursuit of Knowledge	G. L. Craik
Dreams	C. W. Leadbeter
Suggestions	Arthur M. C. Naughton

পরিভাষা

Knowledge of the Soul	আত্মজ্ঞান
Conscious Mind	চৈতন্য মন
Sub-conscious Mind	অর্ধচৈতন্য মন
Super-conscious Mind	আত্মবোধ মন বা উর্ধ্ব- চৈতন্য মন
Telepathy	মানস ইঙ্গিত
Auto Suggestion	আত্মসঙ্কেত
Spoken Suggestion	কথিত ইঙ্গিত
Unspoken Suggestion	নিম্নাতি ইঙ্গিত
Sympathetic Vibration	সহানুভূতিজনিত কম্পন
Thought World	চিন্তা রাজ্য
Thought Wave	ভাবের তরঙ্গ
Unconsciousness	অচৈতন্য মন (মূর্চ্ছা গলে চেতন নোহোরা অবস্থা নহয় ; চেতন থকা অব- স্থাত মনব একোণাত আমাদের অজ্ঞাতসাথে কৰা চিন্তা।)

Concentration	মনৰ স্থিৰতা
Will Power	মনৰ শক্তি বা ইচ্ছাশক্তি
Interest	অনুৰাগ
Inferiority Complex	সঙ্কীৰ্ণমনা
Superiority Complex	উচ্চাভিমानी
Synonymy or Identity	সাদৃশ্য
Object and Attribute	আনুষঙ্গিক
Opposition	বৈপৰীত্য
Complement	পূৰক
Concatenation or	সংযোজক
Link together	
Instinct	সহজ জ্ঞান (প্রবৃত্তি)
Intuition	আত্মজ্ঞান
